Revista del Consumidor

Revista del Consumidor

Y las empresas de tiempo compartido con más quejas son...
> sig. página

ESTUDIO DE CALIDAD 2015

COMPUTADORAS

200 PRUEBAS
28 MODELOS

ANALIZAMOS EL DESEMPEÑO DE LAS PC PORTÁTILES Y DE ESCRITORIO "TODO EN UNO" DISPONIBLES EN EL MERCADO

INCLUYE QUIÉN ES QUIÉN EN LOS PRECIOS

EL LABORATORIO PROFECO REPORTA

¡Cuidado con las lechitas saborizadas!

Ni todas son leche y son tan ricas por su azúcar añadida

Revista del Consumidor | COMPUTADORAS | Núm. 462 | Agosto de 2015

Agosto de 2015 Núm. 462
$25 / ISSN 0185-8874
Exhibir hasta el 31 de agosto

Las 5 empresas de tiempo compartido con más quejas ante Profeco son*

	Quejas	Porcentaje de conciliación
Impulsora de Vacaciones Fiesta, SA de CV	**253**	**95%**
Comercializadora Travel Advisory, SA de CV	**250**	**95%**
Grupo Royal Holiday **Grupo Costamex, SA de CV** **Royal Experience, SA de CV** **Travel Experience, SA de CV**	**130**	**87%**
Promotora Sunset Beach Clubs, SA de CV	**91**	**84%**
Vacation Class, SA de CV	**81**	**90%**

*Datos de enero a diciembre de 2014
Para conocer más detalles, consulta nuestra página de datos abiertos: datos.profeco.gob.mx

Una vez firmado, el contrato de tiempo compartido puede ser **cancelado dentro de los siguientes 5 días hábiles**, teniendo el proveedor la obligación de **devolver todos los pagos efectuados**. Antes de comprometerte, ingresa a **burocomercial.profeco.gob.mx**, sección "Contratos de adhesión", y verifica que el proveedor tenga registrado el suyo.

Recuerda que en **Profeco** te defendemos ante cualquier abuso de este tipo de proveedores de servicios turísticos. Llámanos al **5568 8722 - 01800 468 8722** o entra a **telefonodelconsumidor.gob.mx** para iniciar una queja, sin salir de tu casa u oficina.

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

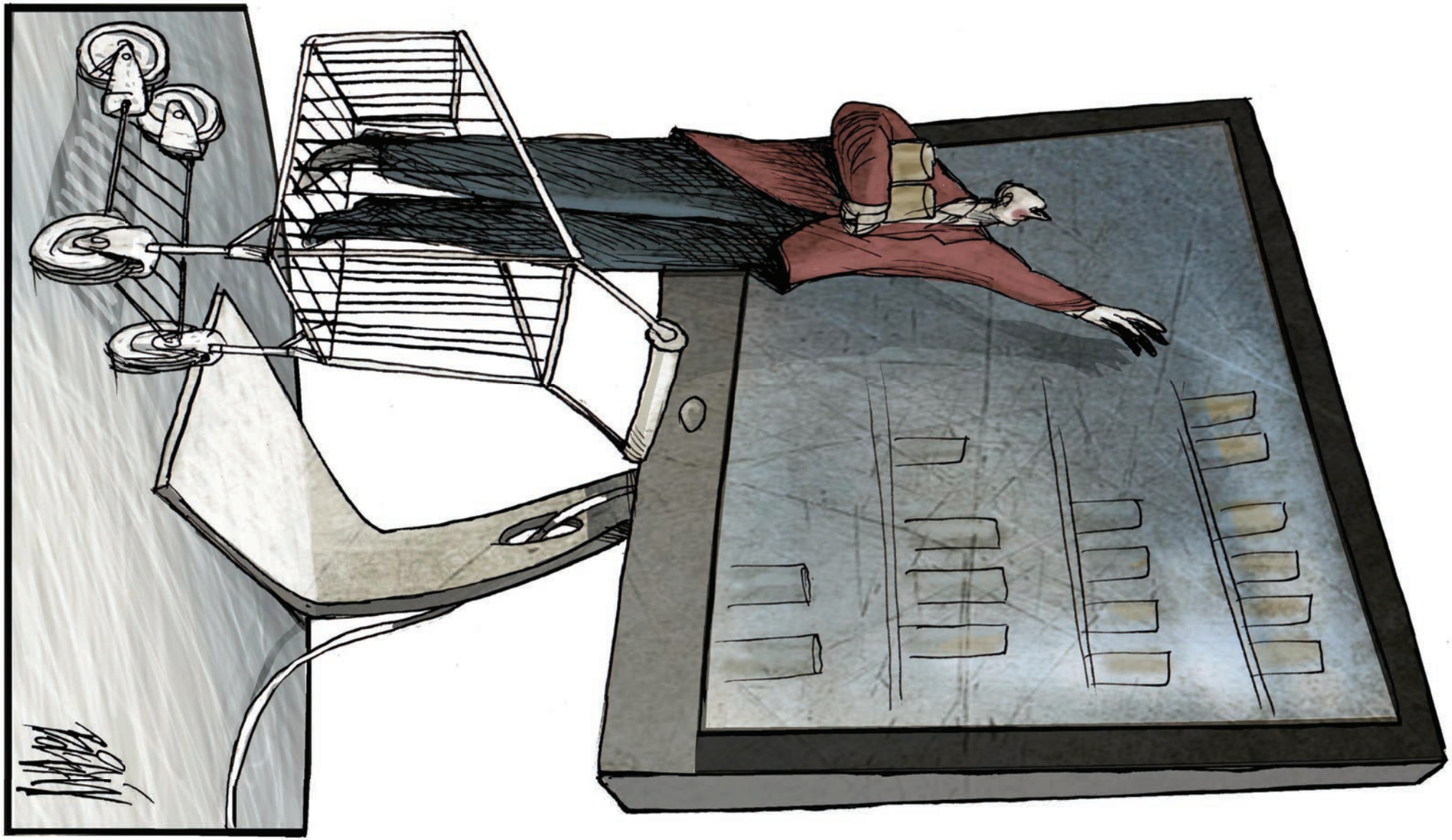
ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

MOVER MÉXICO

POR | BOLIGÁN

Consumo *on-line*



CONTENIDO

4 | *Qué hacer si...*
Tu auto nuevo se porta como viejo

6 | *Organizaciones de consumidores*
Conoce la opinión de Observatel sobre la reforma de telecom

8 | *Guía de compra*
Atraviesa muros con un buen taladro

10 | *Configuración*
Libera la memoria del celular mandando tus fotos a la nube

12 | *Esquina cultural*
Conoce a un *hacker* del siglo XVIII

14 | *Nutrición*
Alimentación saludable para el adulto mayor

16 | *Ciencia*
Conoce el nuevo etiquetado y revísalo siempre

22 | *Publicidad y marketing*
Los niños son los consumidores del mañana... y también de hoy

26 | *Tendencias*
Regateo, ¿una tradición que alentamos?

32 | *Infografía*
Cuida tu salud más que a tu equipo de cómputo

34 | *Estudio de calidad*
Computadoras

Aunque quieras más a tu *smartphone*, la PC sigue siendo tu mejor aliada en la escuela y el trabajo. Elige la más adecuada para tus necesidades

54 | *QQP*
Captura la mejor oferta al adquirir tu compu nueva

58 | *El Laboratorio **Profeco** reporta*
LECHES Y PRODUCTOS LÁCTEOS COMBINADOS SABORIZADOS

No todas son leche pero sí contienen bastante azúcar

La Revista del Consumidor, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 5553 0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de Profeco: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población.

No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales. Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que Profeco lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones.

LIMPIADOR CASERO DE LIMÓN

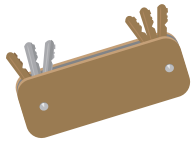
En un **frasco grande** (de un litro es ideal) coloca un puñado de cáscaras de **limón** y llénalo con **vinagre** blanco; tápalo bien y déjalo reposar por dos semanas. Una vez pasado el tiempo cuela el líquido y combínalo con la misma cantidad de agua.

Este limpiador ecológico es muy eficiente para cortar grasa, desinfectar y para la limpieza general del hogar.

Robin Konie, 2013. "31 Amazing Uses for Lemon Peels" http://www.thankyourbody.com/31-ways-to-use-lemon-peel/

72 | *Turismo*
¡Conoce la tierra de Pedro Páramo!

74 | *Tecnología Doméstica Profeco*
¿Llavero suizo o navaja de llaves?



76 | *Pequeños consumidores*
Aprende a hacer tus tablitas mágicas

78 | *Crianza*
Háblales de la vida a través de los cuentos

80 | *Objeto del deseo*
Tesoros del futuro próximo

Revista del Consumidor

Procuradora Federal del Consumidor
Lorena Martínez Rodríguez

Coordinador General de Educación y Divulgación
Juan Ricardo Hernández Morales

Director General de Difusión
Marco José Sánchez Lira

Director Editorial
Uriel Rodríguez Meléndez

Coordinadora Editorial
Thalía Castillo Gill

Reportera
Alejandra del Castillo

Editor Gráfico
Javier Caballero Sandoval

Diseño
Roberto Paz Amaya
Alejandro Sánchez Velasco

Ilustración
Arnulfo Guevara
Mónica Miranda
Bruno Piña

Fotografía
Enrique Arechavala
José Rodríguez

Colaboradores
Boligán
Francisco Casillas
Claudio Alberto Flores Ames
Brenda García
Salvador Leal
Marco Menéndez
Ana Bertha Pérez Lizáur

Departamento de Distribución y Circulación
Susana Frías de Cristóbal

Suscripciones y Publicidad
5516 6612 - 5212 0468
circulacion@profeco.gob.mx

Consejo Editorial
Alfredo Albíter Sánchez
Noreli Domínguez Acosta
Salvador Farías Higareda
Gastón Fernández Arnaiz
Juan Ricardo Hernández Morales
Érika Lejsek Leonard
Ivonne Némer Orive
Rafael Ochoa Morales
Roberto Padilla Márquez
Estela Ruiz Esparza
Marco José Sánchez Lira
Tomás Manuel Sánchez Robles

PROFECO Procuraduría Federal del Consumidor · SE Secretaría de Economía

Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en Talleres Gráficos de México, Av. Canal del Norte 80, col. Felipe Pescador, del. Cuauhtémoc, México, DF, CP 06280. Distribución en el Distrito Federal por la Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México A.C., Calle Guerrero #50, col. Guerrero, Tel. 5591 1400 y 5591 1401, a través del Despacho Everardo Flores Serrato, Serapio Rendón #87, planta baja, col. San Rafael, CP 06470, Tel. 5128 6670. Editor responsable: Uriel Rodríguez Meléndez. Tiraje: 40,000 ejemplares.

Falla tu auto nuevo

Drama de la vida real, documentado en algún lugar de internet: en cierta ciudad calurosa del norte del país, "Carlitos" adquirió coche modelo 2015 de marca muy conocida...

Un viernes del pasado abril Carlitos salió muy emocionado de la agencia con su auto nuevo; por la noche, cuando encendió el aire acondicionado resultó que no enfriaba. Para su mala suerte era fin de semana así que tuvo que esperar hasta el lunes para llevarlo a la agencia, donde le dijeron que el aire no tenía gas, pero que ya se lo habían puesto y ya no daría problemas. Ahí mismo, por no dejar, revisó con detalle su nuevo vehículo y encontró unos cables sueltos en el foco trasero del parabrisas, que también le repararon.

A la semana siguiente notó que al frenar rechinaban las balatas ¡como si estuvieran gastadas!, de nuevo, lo llevó a la agencia y efectivamente estaban mal y había que cambiarlos, pero no tenían la pieza y no sabían cuándo les llegaría.

Una semana más tarde –todavía con sus frenos chillones– el aire acondicionado volvió a fallar. Carlitos, a quien para entonces ya tuteaban en la agencia por ser cliente frecuente, fue informado de que su aire también estaba mal, pero... tampoco tenían la pieza. Nuestro Charly se ha tenido que transportar durante estos meses de verano en un infierno móvil. Pero nuevo.

De la agencia ya tuvieron a bien avisarle que sus piezas estarán disponibles en agosto –así que, para tu tranquilidad, probablemente para cuando estés leyendo esto ya Carlitos tenga aire y sus frenos ya no le avisen a todo el vecindario cuando llega a su casa–; sin embargo, el auto en cuestión no ha dejado de desepcionar a su dueño: traga tanta gasolina que en unas cuantas cuadras ve cómo le desaparece un cuarto del tanque, no le responde en pendientes pronunciadas, la transmisión automática mete mal los cambios o se desconecta (lo que ya es peligroso), los sellos de goma y piezas interiores se le están desprendiendo y así sucesivamente van saliendo uno tras otro sus vicios ocultos.

Ya cansado de reclamar en la agencia, él se limita a recomendar al prójimo internauta no comprar autos de esa marca y jura que en cuanto pueda, vende su coche para comprarse otro.

SI A TU AUTO NUEVO YA LE SALIÓ EL COBRE CON DEFECTOS O VICIOS OCULTOS QUE TE IMPIDEN UTILIZARLO, PUEDES SOLICITAR ALGUNA DE ESTAS OPCIONES:

- **Restitución del vehículo**
- **Dar por terminado el contrato**
- **Reducción del costo**

Adicionalmente, sea cual sea la opción que elijas, tienes derecho a bonificación o compensación[8] de no menos del 20 por ciento del precio que pagaste.[9]

[8] Artículo 82 párrafo primero de la Ley Federal de Protección al Consumidor
[9] Artículo 92 TER párrafo primero de la Ley Federal de Protección al Consumidor

LO QUE NO SABE CARLITOS

Cuando compras un vehículo nuevo dentro del territorio nacional, el proveedor –ya sea persona física o moral– está obligado a cumplir con lo establecido en la Norma Oficial Mexicana **NOM-160-SCFI-2014** Prácticas comerciales-elementos normativos para la comercialización de vehículos nuevos, que te respalda de la siguiente manera:

- Debe existir una garantía que te proteja como comprador, dentro de un lapso o kilometraje determinado, contra posibles fallas propias del automóvil, ya sea en sus piezas, partes o algún sistema específico
- Aunque el proveedor no está obligado a otorgar dicha garantía, tiene que informarte si la ofrece o no, antes de formalizar la compraventa del vehículo; en caso de que no te informe se entenderá que sí la ofrece[1]
- Si no la ofrece, tiene que dejarte muy claras las consecuencias de ello: tú serás quien asuma los costos de reparación, suministro de refacciones, mano de obra y otros que pudieran surgir
- Si tu proveedor no cumple con los compromisos de la garantía dentro de un plazo máximo de 60 días naturales a partir de que se lo hayas solicitado, por falta de refacciones (como le pasó a Carlitos) estás en tu derecho de rescindir el contrato de compraventa[2]

Si el proveedor se niega a hacer efectiva la garantía, presenta tu queja ante Profeco e inicia el procedimiento de conciliación.

De enero a mayo de 2015, en Profeco hemos recibido quejas relacionadas con la adquisición de vehículos nuevos por:

1. Negativa a hacer efectiva la garantía
2. Defectos de fabricación
3. Negativa a otorgar un producto o servicio

El porcentaje de conciliación relativo a este giro es de 70% en 2014 y 73% en el periodo mencionado del año en curso.

REVISA TU GARANTÍA

La garantía sobre automóviles debe ser expedida por escrito, en castellano, en términos comprensibles y legibles a simple vista. En caso de que también fuera emitida en otra lengua y hubiera una controversia, prevalecerá lo que establezca la versión en español.[3]

Dicha garantía debe ser entregada junto con tu vehículo nuevo[4] e incluir:

- Nombre, denominación o razón social, domicilio del proveedor que la haya otorgado, así como identificación del vehículo y la fecha en la que lo recibiste
- Vigencia no menor a 60 días posteriores a la entrega de tú vehículo[5]
- Cobertura y los mecanismos para hacerla efectiva, así como los términos y condiciones aplicables
- Procedimiento, ubicación, horario, teléfonos, dirección electrónica y ubicación de los establecimientos en la República Mexicana donde puedas hacer efectiva tú garantía, para que tu elijas el más conveniente

Para hacer efectiva la garantía únicamente se te exigirán los requisitos establecidos en la póliza correspondiente.

TUS DERECHOS AL MOMENTO DE REPARAR TU VEHÍCULO

- El tiempo que tu auto pase en reparación –por hacer válida la garantía–, no se contará dentro de la vigencia de dicha garantía. El proveedor deberá informarte por escrito el lapso probable en que llevará a cabo las reparaciones necesarias[6]
- Si por la falla o defecto el coche no puede circular y requiere grúa para llevarlo al taller de tu proveedor, éste último será quien pague el traslado[7]
- El proveedor –o el tercero contratado por él– deberá informarte por escrito si la reparación está cubierta o no por la garantía, en un plazo máximo de 10 días naturales
- Si sí la cubre, el proveedor está obligado a reemplazar cualquier pieza o componente defectuoso sin costo adicional para ti

[1] Artículo 4.7 de la NOM-160-SCFI-2014
[2] Artículo 6.4.2 de la NOM-160-SCFI-2014
[3] Artículo 7.1 de la NOM-160-SCFI-2014
[4] Artículo 78 de la Ley Federal de Protección al Consumidor
[5] Conforme al artículo 77 de la Ley Federal de Protección al Consumidor
[6] Artículo 7.2 de la NOM-160-SCFI-2014
[7] Artículo 7.4 de la NOM-160-SCFI-2014

ENTREVISTA

Irene Levy

"Hay que darle tiempo a la reforma en telecomunicaciones"

La reforma en telecomunicaciones impulsada por el gobierno en turno, y resultado del **Pacto por México**, es uno de los temas que ha estado presente en la agenda nacional. Debido a la importancia que tiene este tema, decidimos platicar con Irene Levy, presidenta del **Observatel**, académica de la **Universidad Iberoamericana**, columnista del periódico **El Universal** y miembro de los consejos consultivos de **Profeco** y de **Ifetel**.

Además de ser parte del Consejo Consultivo del Consumo de Profeco, eres parte del Consejo Consultivo del Instituto Federal de Telecomunicaciones. ¿Nos podrías compartir un poco sobre los trabajos que se llevan a cabo ahí?
El Consejo Consultivo del **Ifetel** fue creado por la reforma constitucional de junio de 2013. Está integrado por 15 especialistas de prestigio en las materias de telecomunicaciones y radiodifusión. La tarea del Consejo es asesorar al Instituto en la observancia de los principios establecidos en los **artículos 6** y **7** constitucionales, tales como el derecho a la información, derecho de las audiencias y usuarios, libertad de expresión, entre otros. Las opiniones que presentamos al Instituto no son vinculantes, es decir, no tiene obligación de acatarlas. No obstante esto, considero que la encomienda del Consejo es muy importante pues busca generar recomendaciones informadas, objetivas e imparciales sobre temas de gran relevancia para el sector. Intentamos ser una especie de "Pepe Grillo" del **Ifetel**. En el Consejo tenemos como foco principal a las audiencias y los usuarios, y todas nuestras reuniones y recomendaciones son públicas.

¿Cuáles son los derechos para los consumidores que la Reforma en Telecomunicaciones ayudó a consolidar?
Me parece fundamental que la reforma constitucional haya reconocido que los servicios de telecomunicaciones son servicios públicos; esto significa que el Estado tiene la obligación de prestarlos o bien de permitir que empresas particulares lo hagan pero bajo ciertas reglas de rectoría y supervisión de las propias autoridades, vaya, más control. De ahí que los usuarios tengamos mayores derechos reconocidos ahora también en la nueva **Ley Federal de Telecomunicaciones y Radiodifusión**. Pero eso no significa que en automático las cosas mejoren. La letra es una cosa y la acción es otra. Los usuarios seguimos teniendo problemas con las llamadas que se caen, las facturas que contienen cobros que nos sorprenden, tarifas altas y el servicio no es precisamente de primer mundo. Y aunque en efecto la nueva ley contiene un catálogo de derechos, el reto está en su implementación, los mecanismos de defensa siguen siendo lentos y en ocasiones infructuosos. Los consumidores nos resistimos a iniciar un proceso

ante **Profeco** porque o no tenemos tiempo o no confiamos. La cuestión es que debemos empezar a cambiar nuestra mentalidad; autoridades, industria y consumidores somos parte del mismo ecosistema, uno solo no puede con la chamba. Las empresas deben respetar al usuario y no tratar de engañarlo; las autoridades ser más constantes, enérgicas y certeras con la industria, y los consumidores no debemos callar. No hay un derecho más importante que otro, lo verdaderamente importante es que esto funcione.

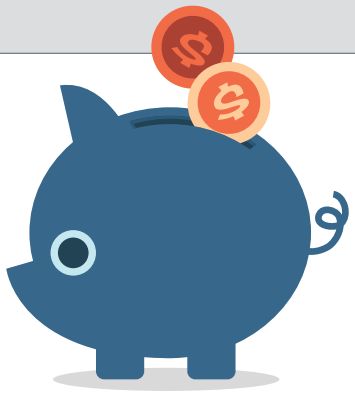
EN MÉXICO

ESTAMOS OBSERVANDO
www.observatel.org

Año de creación. 2010.

¿Qué buscan? Acercar el tema de las telecomunicaciones, la radiodifusión y en general las tecnologías de la información a la gente. Queremos ser un traductor amigable para que los usuarios y la sociedad comprendan cómo le afectan las decisiones y movimientos de los diferentes actores, así como los cambios regulatorios.

¿Cuáles son los temas que desarrollan? Telecomunicaciones, radio y televisión, tecnologías de la información y ahora estamos entrando también a competencia económica.



¿Cuáles han sido los beneficios que han obtenido y obtendrán los consumidores a través de la Reforma en Telecomunicaciones aprobada el año pasado?
Hemos visto que algunos precios han disminuido, específicamente desapareció el cobro por larga distancia nacional. Sin embargo, muchos consumidores que usamos larga distancia tenemos paquetes de telefonía fija y móvil que incluyen este consumo, por eso el recibo nos sigue llegando por la misma cantidad que pagábamos antes. La entrada de nuevas empresas, como **ATT** que no necesariamente compró **Iusacell** y **Nextel** por la reforma, muy probablemente incentive que todos operadores disminuyan sus precios y mejoren los servicios. Por otro lado, ciertas acciones que está iniciando el **Ifetel** y **Profeco**, tales como comparadores de precios y paquetes o el portal de quejas que ambas autoridades han implementado de manera conjunta, pudieran ayudar a mejorar la experiencia del usuario y, de manera simultánea, que los operadores mejoren sus servicios. De cualquier forma, aún no vemos efectos positivos radicales de la reforma, hay que darle tiempo.

¿Cuáles son algunos de los obstáculos que se están presentando para la aplicación de la Reforma?
La ley secundaria del año pasado, que deriva de la reforma constitucional de 2013, no resultó estar a la altura de las expectativas, pues tiene algunos preceptos inconstitucionales, redacción confusa en varios artículos, etc. Sin embargo, siempre he considerado que lo más importante es la voluntad para mejorar las cosas. De nada sirve una buena ley si no hay voluntad. En otros tiempos hemos tenido normas buenas pero no se han implementado. Así que lo importante ahora será que las autoridades tengan determinación y mano firme para defender a los usuarios. Por otro lado, **Profeco** debe contar con mayor presupuesto para poder implementar el mandato constitucional de creación de una subprocuraduría dedicada a los servicios de telecomunicaciones, es un grave error que le recorten recursos en la defensa de los consumidores.

De acuerdo a tu experiencia, ¿cuál es el tema que los consumidores deben de seguir en los próximos meses?
Es importante que los consumidores conozcan sus derechos como usuarios de telecomunicaciones pero también como audiencias de radio y televisión que se estarán difundiendo a través de **Ifetel** y la **Profeco**, así como las nuevas herramientas de consumo inteligente. Debemos familiarizarnos con ellos y con los mecanismos de su defensa. Entiendo la apatía que existe en todos nosotros para iniciar procedimientos en defensa de nuestro bolsillo y nuestra dignidad como usuarios, porque llevamos décadas así, pero ¿cómo queremos que las cosas cambien si no empezamos por nosotros mismos? Las autoridades deben poner más empeño en la difusión amigable de los temas porque a veces no es suficiente lo que hacen para informarnos y nosotros debemos hacer un esfuerzo y ser consumidores responsables lo que implica que tenemos que leer, comparar, preguntar y ejercer y exigir nuestros derechos. En nosotros está buena parte del cambio. Vale la pena el esfuerzo.

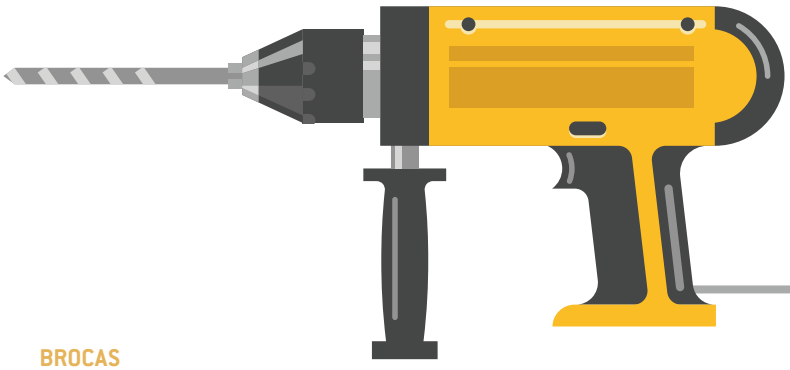
¿Cuáles son las actividades que llevan a cabo?
Participamos en dos consejos consultivos, el de **Profeco** y el del **Ifetel**; analizamos el entorno de los sectores que estudiamos e intentamos traducir esto a través de documentos que publicamos en nuestro sitio o bien en participaciones en diversos medios de comunicación. De igual manera, buscamos incidir en la toma de decisiones de los distintos actores externando nuestras opiniones imparciales y documentadas.

Logros. Hemos realizado diversos foros con autoridades y expertos nacionales e internacionales; ganamos el concurso para dos proyectos en **INDESOL** y elaboramos dos guías, una para niños y jóvenes ("10 tips para usar las telecomunicaciones") y otra para todo público ("Lo que debe saber el usuario de telefonía móvil: usos y abusos del servicio"). Presentamos un "amicus curiae" a la **SCJN** para colaborar durante la resolución de la controversia constitucional que interpuso el **Congreso de la Unión** sobre televisión digital, entre otros.

Página web: www.observatel.org
Teléfono: 5245-0541
Twitter: @observatel
FB: Observatel.

Guía de Compra

Taladro

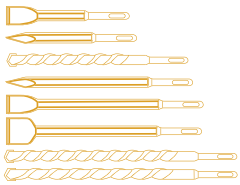


Además de contar con unas buenas pinzas, desarmador y martillo, entre las herramientas básicas del hogar es recomendable conseguirte un buen taladro que te permita realizar tareas como instalar cortineros, colocar repisas de baño y cocina, pulir tu coche, etcétera

BROCAS

Elegir una broca de buena calidad es esencial para una adecuada operación, ya que esto permitirá que el taladro perfore sin fatigar el motor, y por lo tanto durará más tiempo.

Las brocas para madera suelen ser de cromo-vanadio; para perforar metal son de acero fundido (conocidas como brocas de alta velocidad) y las brocas para concreto, provistas de unas pastillas de carburo de tungsteno que sobresalen ligeramente del diámetro de su cuerpo.



Información al consumidor. Verifica que el etiquetado de las herramientas eléctricas y de su empaque se presente en idioma español, de manera clara y legible

Acabados. Revisa que los productos que analices no presenten aristas pronunciadas, bordes filosos o punzocortantes, rebabas o sobrantes de material, defectos en el ensamble o cambios de color en las partes que integran el producto

Facilidad de uso. En la tienda es el momento justo para que verifiques con tus propias manos que la operación de la herramienta te es cómoda, congruente con lo que esperas y descrita en su manual de usuario

Instructivos y garantías. Coteja que cada opción incluya un instructivo con indicaciones claras y precisas para su instalación, uso normal, conservación y mejor aprovechamiento, así como las advertencias necesarias para su manejo seguro y confiable

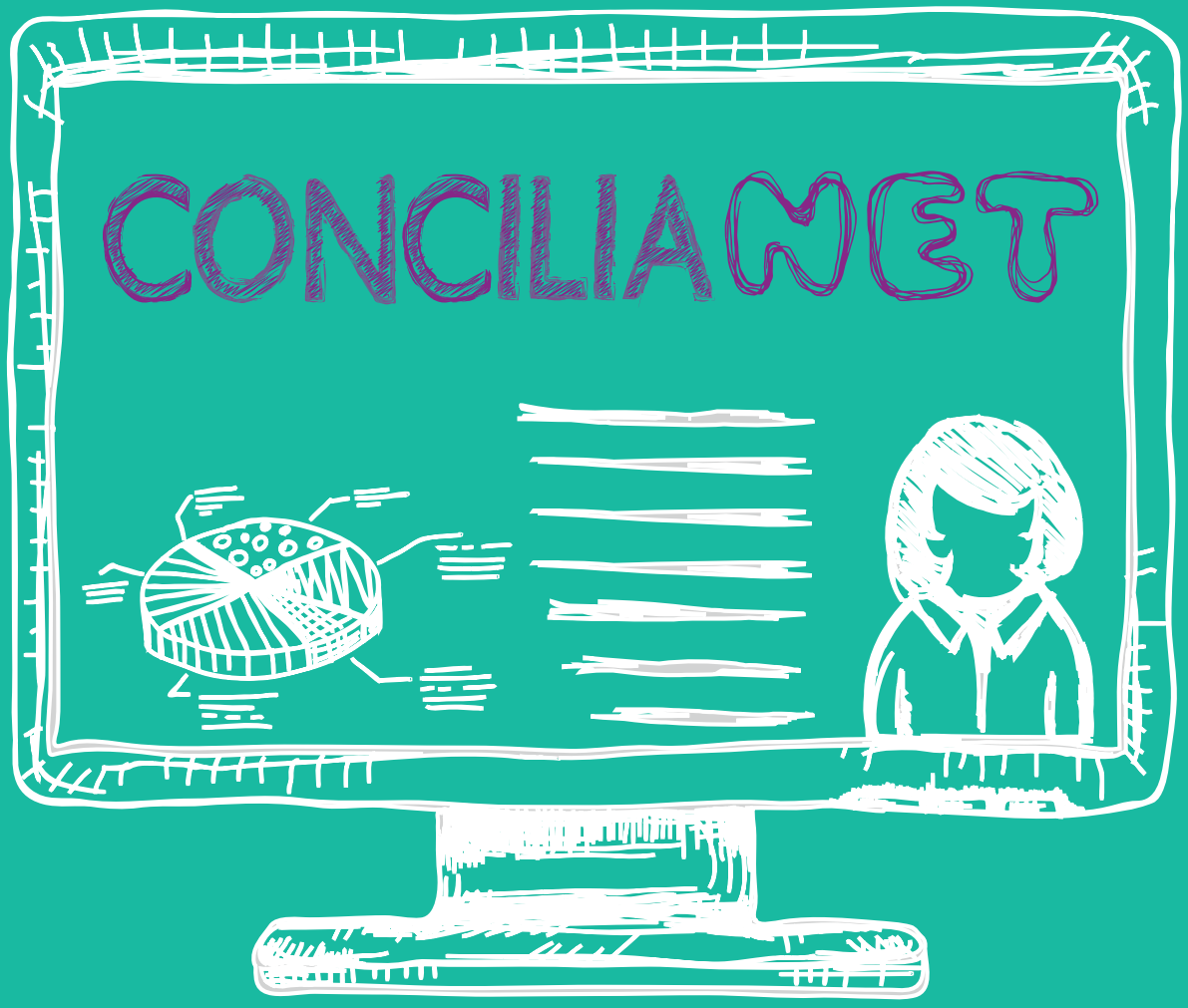
Torque o par torcional máximo. Es la fuerza que posee un taladro para penetrar en una superficie. Este valor es muy importante al momento de seleccionar una de estas herramientas ya que muestra cuál tiene mayor poder o fuerza de penetración. Los desarmadores inalámbricos tipo lápiz son los que presentaron el menor par de torción; sin embargo, la mayoría de las herramientas inalámbricas pueden compararse incluso con los taladros destinados a conectarse a la alimentación eléctrica residencial

Atributos y accesorios. La diferencia en precio entre las opciones de taladro que están en el mercado suele deberse a productos o accesorios extra. Elige concienzudamente el modelo que satisfaga tus necesidades reales

EN GENERAL

- Considera tus necesidades presentes y futuras antes de adquirir una de estas herramientas para tu hogar o trabajo
- Si prefieres uno inalámbrico, obtendrás libertad de acción y portabilidad, ante la falta de un contacto o una extensión eléctrica disponible que permita conectar y utilizar la herramienta
- Si necesitas quitar y poner tornillos, además de hacer alguna que otra perforación, es mejor un desarmador inalámbrico
- Es recomendable contar con una batería adicional, pues mientras una se recarga, la otra se mantiene en operación; así la herramienta siempre estará disponible
- Si vas a perforar paredes, selecciona un taladro que cuente con la función de percusión, de los que se conocen como como rotomartillo
- El broquero o mandril debe ser un punto importante a tener en cuenta antes de seleccionar una de estas herramientas, ya que por lo general el que presentan tiene capacidad de 3/8" (9.5 mm de diámetro aproximadamente) y permite colocar casi cualquier broca de uso común –como las requeridas para la introducción de algún taquete o cable dúplex– o de uso rudo calibre 18 ó 16. Sin embargo, si vas a introducir tubos de cobre de 1/2", requieres que el broquero permita introducir cuando menos una broca de este diámetro o una especial que en su parte inferior tenga una reducción con diámetro de 3/8" (conocido como mango o zanco)
- Lo ideal es disponer de un taladro que presente la función de velocidad variable, ya que esto puede facilitar su funcionamiento y hacerlo más versátil

Cero filas, cero espera, cero papel



concilianet.profeco.gob.mx

ESTA ES LA NUEVA **PROFECO**, LA DEFENSORA DEL CONSUMIDOR

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

MOVER MÉXICO

TUS FOTOS, **A LAS NUBES**

POR **DR. SETTINGS**

Como nunca antes, internet es el mejor sitio para guardar tus fotografías digitales o digitalizadas. El almacenamiento gratuito y sin compromisos sobra, así es que despreocúpate por el espacio que utilizan en el disco duro de tu teléfono

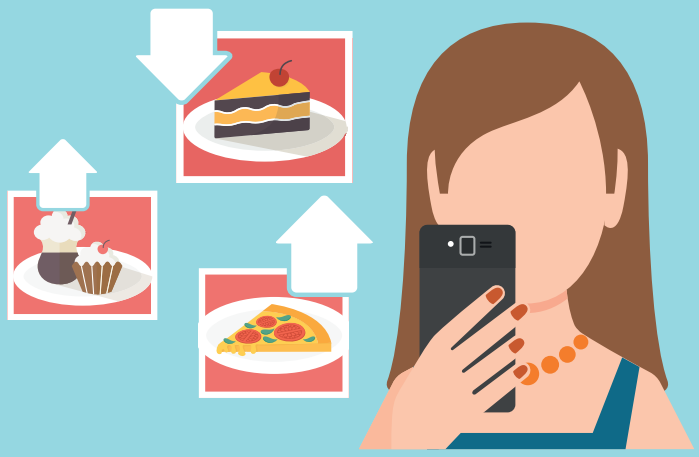
Los servicios gratuitos de almacenaje de archivos en la red pululan. Pero todavía son pocos los que ofrecen opciones exclusivas para los fotógrafos, ya sean aficionados o no tanto. Los tres más útiles son el ya tradicional **Flickr** de **Yahoo** (**flickr.com**); la innovadora **Carousel** de **Dropbox** (**carousel.dropbox.com**); y la más nueva, la ilimitada **Google Photos** (**photos.google.com**). Las tres son gratuitas y tienen apps dedicadas.

Una de sus ventajas, en el caso de los tres servicios, es que se puede eliminar de nuestros dispositivos móviles las imágenes que ya se hayan respaldado, y así volver a tener disponible ese espacio en disco.

Para resumir, esta tabla te muestra las características más importantes que comparten o no estos servicios de *back up* de fotografías:

Características	Flickr	Google Photos	Carousel
Capacidad límite	1TB	Ilimitado	5GB
Reduce resolución	No	Sí*	No
Previene duplicadas	Sí	No	No
Reconocimiento de rostros	No	Sí	No
Creación de álbumes o colecciones	Sí	Sí	Sí
Búsqueda refinada	Sí	Sí	No
También es comunidad	Sí	No	No
Permite archivos RAW	Sí	No	Sí
Filtros en la app móvil	Sí	No	No

*El límite superior que permite en su cuenta gratuita es de 16 megapixeles. Para no reducir esa resolución de las fotos, Google Photos establece un límite de almacenaje de 15GB



A grandes rasgos, **Flickr** se mantiene como la opción que más destaca. Su ventaja radica en que se trata de un sitio que, desde su nacimiento, ha buscado dar las mejores opciones de alojamiento, exhibición y creación de comunidad para los fotógrafos de cualquier nivel, y aunque ha visto que muchos usuarios se han movido a **Instagram** o **Facebook** para subir sus imágenes y compartirlas en la red, otros aficionados a la fotografía prefieren utilizar una plataforma exclusiva y diseñada para ellos.

Pero si tus necesidades de almacenaje en la red sólo son para no saturar la tarjeta de la cámara o el disco duro de tu teléfono, cualquiera de estas sencillísimas opciones te servirán.

Nuestra responsabilidad es decirte quién es quién

bit.ly/ProfecoQQP

ESTA ES LA NUEVA **PROFECO**, LA DEFENSORA DEL CONSUMIDOR

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

MOVER MÉXICO

El primer hacker de la historia

Me los imagino tumbados al sol, flanqueados por cocos con ginebra y cacahuates japoneses. El calor es intenso pero aguantable gracias a la brisa marina de una playa que puede ser el de Cancún o Los Cabos (para presupuestos holgados), Ixtapa o Huatulco (bolsa media) o Tecolutla, Veracruz (para los que de plano no quisieron quedarse en su casa).

Los niños andan en el chapoteadero cansándose a más no poder y su suegra se está haciendo trencitas a dos palapas de distancia (para la siguiente temporada vacacional propondré al editor de nuestra revista que se aviente un comparativo para trencitas playeras y tatuajes temporales).

Dan un sorbo a su coco, respiran profundamente la brisa que, aunque tiene un dejo de los camarones a la diabla de las palapas de al lado, resulta refrescante de los olores a los que nos vemos expuestos en nuestra vida diaria, y abren su ejemplar de verano de la **Revista del Consumidor**. Como estamos de vacaciones, tienen pocas ganas de pensar así que la hojean descuidadamente buscando algo que los entretenga un rato sin ocupar demasiada memoria RAM del sistema operativo de su cerebro.

Así es como llegan a esta columna y en donde les tengo preparada una bonita anécdota cultural/vacacional para que la cuenten al rato a su esposa e hijos, cuando estén alrededor de unas mojarras fritas. La historia del que considero el primer hacker.

Corría la década de los 1630 cuando un compositor italiano de nombre Gregorio Allegri compuso una pieza para dos coros de cuatro y cinco voces respectivamente a la que llamó "Miserere mei Deus". Pero bueno, así como nosotros creemos que la canción de "Camelia la texana" se llama así cuando en realidad se llama "Contrabando y traición", así "Miserere, mei Deus" llegó a nuestros días con el simple nombre de "Miserere".

Miserere era una pieza muy especial, no sólo por el momento en el año en el que podía ser interpretada (el Miércoles y Viernes Santos, únicamente), sino también por el lugar (la Capilla Sixtina en el Vaticano). Para mantener esa exclusividad, el Papa Urbano VIII prohibió, bajo pena de excomunión, que se hicieran copias de la partitura o que se tocara en cualquier otro lado que no fuera en esos dos días de la Semana Santa en Roma.

Pasó más de un siglo en que la exclusividad del "Miserere" de Allegri se mantuvo sin problemas, hasta que llegó el Miércoles Santo de 1770. A la interpretación de aquella ocasión llegó un muchacho que a pesar de tener 14 años era un curtido músico y compositor. A los 8 había compuesto su primera sinfonía, una de las más de 600 piezas de música que haría a lo largo de su corta pero fructífera vida. ¿Su nombre? Wolfgang Amadeus Mozart.

En cuanto sale de aquella interpretación, Mozart corre a transcribir de memoria lo que acaba de escuchar. Y nomás por no dejar cabos sueltos, regresa el viernes para hacerle algunos retoques a la transcripción; un año después, la partitura de Miserere es publicada en Inglaterra. Mozart había hackeado la prohibición papal.

La historia tiene un final feliz: el papa Clemente XIV manda traer al joven genio al Vaticano pero no para excomulgarlo sino para rendirle homenaje a su capacidad otorgándole la Orden de la Espuela de Oro.

Ahora sí, para cerrar con broche de oro esta anécdota, tomen su teléfono y busquen en YouTube (o Spotify) el Miserere y refrésquense no sólo con la brisa del mar sino con el genio de Allegri y del prometeo Mozart.

¡Ah!, por cierto, esta anécdota también sirve para las vacaciones de Semana Santa, así que les recomiendo que la recorten y nos leamos el próximo año desde estas mismas playas.

Salvador Leal es un economista que no puede dejar de escuchar el "Miserere" de Allegri.

Directorio de delegaciones

OFICINAS CENTRALES

Av. José Vasconcelos 208, colonia Condesa,
delegación Cuauhtémoc, México DF.
Centro de Documentación Profeco (Cedoc)
Consulta o compra la **Revista del Consumidor**, adquiere los libros publicados por **Profeco** y accede a una biblioteca especializada en consumo. Lunes a viernes de 9 a 18 horas.

DELEGACIONES PROFECO

AGUASCALIENTES
Juan de Montoro #103, col. Centro, CP 20000, Aguascalientes. Tel. (01 449) 915 9460 y 915 1082

BAJA CALIFORNIA
Guadalupe Victoria #9440, edificio Daroca, a espaldas de Plaza Fiesta, col. Zina del Río, CP 22320, Tijuana. Tel. (01 664) 684 8795
Subdelegación: Palacio Federal Mexicali, Manzana 11, Lote 76 de Calzada Independencia y Av. De los Pioneros #1005, CP 21000, Mexicali. Tel. 557 3084 y 557 3085

BAJA CALIFORNIA SUR
Jalisco s/n, esq. Francisco I. Madero, col. Pueblo Nuevo, CP 23060, La Paz. Tel. (01 612) 125 3887

CAMPECHE
Av. 16 de Septiembre s/n, Palacio Federal, primer piso, col. Centro, CP 24000, Campeche. Tel. (01 981) 811 0672, 816 6002

CHIAPAS
Blvd. Serra Rojas #1090, edificio anexo de la Torre Chiapas, Sección A, Nivel 1, Col. Paso Limón, CP 29095, Tuxtla Gutiérrez. Tel. (01 961) 602 5943
Subdelegación: 8.ª Avenida Sur #46, col. Centro, CP 30700, Tapachula de Córdova y Ordóñez. Tel. 626 7501

CHIHUAHUA
Ramírez #2007, esq. Calle 22, col. Pacífico, CP 31030, Chihuahua. Tel. (01 614) 437 0770
Subdelegación: Benjamín Franklin #3220, centro comercial Plaza de Las Américas, loc. 7-A, col. Anillo Envolvente del Pronaf, CP 32315, Cd. Juárez. Tel. (01 656) 613 5093, 613 5089 y 613 5087

COAHUILA
Blvd. Venustiano Carranza #2879, col. La Salle, CP 25240, Saltillo. Tel. 416 5445, 415 9556 y 416 7544
Subdelegación: Av. Matamoros #1285 Poniente, col. Centro, CP 27000, Torreón. Tel. 712 6406 y 716 9674

COLIMA
Calle Manuel Álvarez Núm. 44 Col. Centro, C.P. 28000, Colima, Colima. Tel. 314 6949, 312 7991 y 92
Subdelegación: Balvino Dávalos #54, esq. Carrillo Puerto, col. Centro, CP 28200, Manzanillo. Tel. 332 9180 y 332 9107

DISTRITO FEDERAL
Centro (Benito Juárez, Gustavo A. Madero, Cuauhtémoc, Azcapotzalco): Dr. Carmona y Valle #11, 4º y 5º piso, col. Doctores, CP 06720. Tel. (01 55) 5578 1771
Oriente (Iztacalco, Iztapalapa y Venustiano Carranza): Azafrán #18, 1er piso, col. Granjas México, del. Iztacalco, CP 08400. Tel. (01 55) 2636 0311
Poniente (Álvaro Obregón, Cuajimalpa, Magdalena Contreras, Miguel Hidalgo): Toltecas #23, esq. Calle 10, col. San Pedro de los Pinos, CP 01180. Tel. 5273 9745, 5272 9847 y 5272 7511
Sur (Milpa Alta, Tláhuac, Tlalpan, Coyoacán y Xochimilco): Blvd. Adolfo Ruiz Cortines #5323, col. Isidro Fabela, del. Tlalpan, CP 14030. Tel. 5528 2293, 5528 4771, 5528 7419, 5528 7829 y 5528 8435

DURANGO
Zaragoza #110 Sur, col. Centro, CP 34000, Durango. Tel. 825 3322 y 27

ESTADO DE MÉXICO
Naucalpan: Av. 3 #47, entre Av. De las Torres y Blvd. Toluca, col. Fraccionamiento Industrial Naucalpan, CP 53370. Tel. 5576 6375 y 5576 6028
Nezahualcóyotl: Calle La Cucaracha #293, esq. Dr. Gustavo Baz, col. Benito Juárez, CP 57000. Tel. 5743 5746, 5112 2741 y 5743 7866
Tlalnepantla: Mario Colín #56, col. Centro, CP 54000. Tel. 5390 7539, 5390 8309 y 5390 9784
Toluca: Calle Santos Degollado Oriente #103, col. Centro, CP 50000. Tel. 215 7070 al 72, 215 5198 y 213 6372
Subdelegación Ecatepec: Av. Hank González #50, Mza. 44, pasillo 29 Center Plaza Ecatepec, col. Valle de Anáhuac, CP 55210. Tel. 5774 5006

GUANAJUATO
Calle 5 de Mayo #341, col. Obregón, CP 37320, León. Tel. 716 6044, 716 5682 y 716 6808
Subdelegación: Av. Guerrero #1385, esq. Francisco Sarabia, col. Moderna, CP 36690, Irapuato. Tel. 635 2414 y 15

GUERRERO
Av. Costera Miguel Alemán #304, col. Centro, CP 39300, Acapulco. Tel. 483 1558, 483 5885 y 483 9363
Subdelegación: Av. Vicente Guerrero #112, col. Centro, CP 40000, Iguala. Tel. 332 7450 y 51

HIDALGO
Av. Cuauhtémoc #700 esq. Pasaje a la Iglesia La Villita, col. Revolución, CP 42060, Pachuca. Tel. 714 0636, 714 0690 y 714 3419

JALISCO
Calle Marsella #49 (entre calle Pedro Moreno y Morelos), 2.º piso, Sector Juárez, col. Americana, CP 44160, Guadalajara. Tel. 3615 7383, 3615 7393 y 3616 7667

MICHOACÁN
Blvd. García de León #1908, col. 5 de Diciembre, CP 58280, Morelia. Tel. 315 6150, 315 6307 y 315 6255

MORELOS
Av. Morelos No. 277, Col. Centro, CP 62000, Cuernavaca. Tel. 314 5918 al 22 y 314 5877

NAYARIT
Av. México Sur #142, col. Centro, CP 63000, Tepic. Tel. 212 3457, 210 2525 y 213 6541

NUEVO LEÓN
Av. Profesor Moisés Sáenz #602, col. Mitras Centro, CP 64460, Monterrey. Tel. 8347 4849 y 8347 8222

OAXACA
Heroico Colegio Militar #1109, planta alta, col. Reforma, CP 68050, Oaxaca de Juárez. Tel. 513 4141, 513 4555 y 515 1478

PUEBLA
Calle 19 Sur #506, desp. 103, col. La Paz, CP 72160, Puebla. Tel. 232 6700, 246 1522 y 246 5861

QUERÉTARO
Circuito Moisés Solana # 82, col. Prados del Mirador, CP 76070, Querétaro. Tel. 223 5722, 223 5723 y 223 6263

QUINTANA ROO
Av. Coba lotes 9 y 11, planta alta, manzana 8, supermanzana 22, col. Centro, CP 77500, Cancún.
Tel. 884 2634, 887 2877 y 884 2701
Subdelegación: Av. Juárez por 45 Sur, local 8 (interior Plaza Papagallos), col. Centro, CP 77710, Playa del Carmen. Tel. 803 1261 y 879 4484

SAN LUIS POTOSÍ
Librado Rivera 215 y 225, col. Del Valle,
CP 78200, San Luis Potosí. Tel. 841 2500 al 03

SINALOA
Blvd. Francisco I. Madero #744 Poniente, col. Centro, CP 80000, Culiacán. Tel. 712 5848, 713 0742 y 716 0906

SONORA
Oaxaca #150, col. Centro, esq. con Escobedo, Edificio San Enrique CP 83000, Hermosillo. Tel. 214 9393 y 213 8618
Subdelegación: Chihuahua #169 Sur, entre Guerrero e Hidalgo, col. Centro, CP 85000, Ciudad Obregón. Tel. (01 644) 415 2588

TABASCO
Carmen Cadena de Buendía #133, col. Nueva Villahermosa, CP 86070, Villahermosa. Tel. 312 3795, 314 1575, 314 3122 y 314 5699

TAMAULIPAS
Juan B. Tijerina #925, esq. Nicolás Bravo, col. Centro, CP 87000, Ciudad Victoria. Tel. 312 9471, 316 1357 y 312 2296
Subdelegación: Blvd. Morelos #475-A, altos, col. Andaluzas, CP 88630, Reynosa. Tel. 922 7769, 922 7770 y 922 5460
Subdelegación: Av. Hidalgo #5004, 1.er piso, local 1 y 3, col. Sierra Morena, CP 89210, Tampico. Tel. 213 2432, 213 4764 y 213 7050

TLAXCALA
Calle 33 #203, col. Loma Xicoténcatl, CP 90070, Tlaxcala. Tel. 462 7835, 462 2022 y 462 9990

VERACRUZ
Av. Salvador Díaz Mirón #2880, esq. con Calle Salubridad, col. Fraccionamiento Moderno, CP 91918, Veracruz. Tel. 100 3891, 94 y 97
Subdelegación: Calle Cánovas #2, col. Centro, CP 91000, Xalapa. Tel. 812 4382, 817 3796 y 817 3359

YUCATÁN
Calle 49 #479-A, entre calles 54 y 56, col. Centro, CP 97000, Mérida. Tel. 928 5966, 923 6320 y 924 2466

ZACATECAS
Calle Fernando Villalpando #214, col. Centro Histórico, CP 98000, Zacatecas. Tel. 922 0460, 922 0611 y 922 8561

Salud y nutrición

COME SIEMPRE BIEN

Autora: Ana Berta Pérez Lizaur Directora del Departamento de Salud de la Universidad Iberoamericana

Con el aumento de esperanza de vida en la población mexicana, cada vez hay más personas mayores de 65 años a quienes todavía les queda bastante camino por recorrer, y más vale que lo hagan saludablemente. Para ello, la alimentación requiere ser considerada como un factor fundamental para mejorar y mantener su calidad de vida

Los problemas más frecuentes del adulto mayor son la soledad, la depresión, el padecimiento de alguna o varias enfermedades y disminución de sus recursos económicos, sobre todo en quienes ya no son productivos. Esto a veces se ve reflejado en su estado nutricional o como trastornos en la alimentación

Con el fin de prevenir ese tipo de situaciones, el cuestionario que te presentamos en la página siguiente puede ser una útil herramienta para conocer el nivel de riesgo de alimentación incorrecta en adultos mayores. Está diseñado para que lo conteste ella o él mismo, o quien se encarga de su cuidado.

Algunas ideas para comer por lo menos 3 veces al día

- Para evitar comer solo, comparte la comida con familiares, amigos y vecinos, tal vez puedan alternar. De vez en cuando sal a comer con alguien a un restaurante de comida corrida
- Si no te gusta cocinar todos los días, hazlo una o dos veces por semana, cuando no estés cansado, y guarda los platillos preparados en el refrigerador o en el congelador
- Compra comida preparada en supermercados -algunos ofrecen servicio a domicilio-, cocinas económicas o parroquias
- Si el presupuesto lo permite, contrata a alguien que cocine una vez a la semana
- Si se te suele pasar la hora de la comida, programa la alarma del despertador
- Consume cereales con leche como avena, cebada, etcétera, ya que son suaves y sabrosos
- Las personas que están activas suelen organizar mejor sus tiempos de comida y tienen mejor apetito
- Cuando un padecimiento o las medicinas para su tratamiento causan falta de hambre o cansancio para comer, se recomienda:
  - Comer pequeños bocadillos entre las comidas fuertes
  - No tomar líquidos con la comida

Para aumentar el consumo de verduras y frutas

- Compra la cantidad que vayas a consumir, ni mas ni menos. Si sobra, se pueden cocer o hacer en almíbar para que duren un poco más
- Compra la fruta picada y consúmela preferentemente el mismo día
- Las verduras congeladas son muy prácticas de conservar y preparar
- Consume verduras y frutas de temporada, son más económicas:
  - **Verduras**: sopas, jugos, salsas (picadas, cocidas, crudas)
  - **Frutas**: solas, como postre, en el desayuno o la cena, en licuados de leche o yogurt, en jugos naturales, aguas frescas, picadas, en almíbar o en mermeladas.
  - **El día de la compra** pica las frutas y verduras que vayas a consumir y guárdalas en recipientes tapados en el refrigerador. Así se ensuciará la cocina un solo día
  - **Coloca las frutas y verduras** que no necesiten refrigeración en un frutero en un lugar visible, por ejemplo, la mesa de la cocina o del comedor para que se antojen al paso
  - **Agrega verdura** picada a las sopas secas o aguadas
  - **Agrega fruta** picada al pan dulce, a los hot cakes, o al cereal del desayuno o cena
  - **Puedes** consumirlas finamente picadas, ralladas, o incluso en purés
  - **Las que sean muy duras**, cuécelas
  - **Agrega salsas a la comida**: los guisados con frijoles o con carne molida; el pescado es muy suave y puede guisarse de muchas maneras

Evaluación de riesgo por

ALIMENTACIÓN INCORRECTA PARA ADULTOS MAYORES[1]

Contesta las siguientes preguntas anotando en la columna "Puntos", el número asignado por la respuesta elegida; suma el total y luego revisa las recomendaciones según el puntaje obtenido

Pregunta	Sí	No	Puntos
1. ¿Comes menos de dos veces al día?	*3*	*0*	
2. ¿Comes menos de seis raciones de verduras y frutas al día?	*2*	*0*	
3. ¿Tomas tres o más bebidas con alcohol diariamente?	*2*	*0*	
4. ¿Tienes problemas para masticar?	*2*	*0*	
5. ¿Tus ingresos son insuficientes?	*4*	*0*	
6. ¿Casi siempre comes solo?	*1*	*0*	
7. ¿Tienes problemas para ir de compras y/o cocinar?	*1*	*0*	
8. ¿Han restringido tu dieta por algún padecimiento?	*2*	*0*	
9. ¿Tomas más de tres medicamentos al día?	*1*	*0*	
10. ¿Has bajado 5 k en menos de tres meses?	*2*	*0*	
SUMA TOTAL			

Resultados:

1 a 2 puntos	SIN RIESGO	Realiza este cuestionario cada seis meses
3 a 5 puntos	RIESGO BAJO	Analiza qué cambios puedes hacer en tu rutina diaria para mejorar tu alimentación
Más de 6 puntos	**ALTO RIESGO**	Busca orientación alimentaria amplia y personalizada

LA DESNUTRICIÓN es un riesgo para los adultos mayores, ya que puede disminuir la calidad de vida y facilita enfermedades infecciosas, además de que pueden ser síntoma de una enfermedad como el cáncer o la diabetes

Consulta a un médico si pierdes peso en exceso –más de 5 kilos– en un lapso de seis meses o menor

[1] Adaptado de Nutritional screening initiative. Am. Acad. of Physicians, Am. Diet. Assoc., National Council on (of) Aging

Reformas y adiciones al reglamento de **Control Sanitario de Productos y Servicios** y al de la **Ley General de Salud en Materia de Publicidad**

Aprende

Mucho se ha hablado del etiquetado de alimentos y bebidas, de sus características, elementos, interpretación y más; ¿pero entiendes el nuevo etiquetado frontal, para qué sirve y cómo debemos leerlo los consumidores para alimentarnos mejor?

El etiquetado de un producto alimenticio o bebidas no alcohólicas es el esquema de información sobre las características nutrimentales que lo constituyen, considerado como una herramienta potencial para influir en la elección de los alimentos, así como en los hábitos alimentarios de los consumidores.

Al comprender la información de estas nuevas etiquetas tendrás la capacidad de reconocer los diferentes nutrimentos que aparecen en ellas y utilizar dicha información para decidir respecto al consumo de sus alimentos[1].

Con la información nutrimental proporcionada podrás:

- Identificar la cantidad específica de cualquier nutrimento que presente el producto
- Evaluar lo que se considera una cantidad elevada o baja de algún nutrimento
- Decidir si es sano o no consumir un producto
- Comparar el contenido específico de un nutrimento (o el contenido global de nutrimentos) de un producto con uno o más productos similares o entre diferentes tipos de producto
- Calcular la cantidad consumida de un nutrimento en una porción y en el total del contenido
- Evaluar el producto en el contexto de la ingesta máxima de nutrientes que debes de tener en tu dieta[2]

[1] Mackison D., Wrieden W.L., Anderson A.S., "Validity and reliability testing of a short questionnaire developed to assess consumers use, understanding and perception of food labels", *Eur J Clin Nutr*, 2010. 64 (2): 1175-1784.
[2] Cowburn G., Stockley L., "Consumer understanding and use of nutrition labeling: a systematic review", *Public Health Nutr*, 2005. 8(1):21-28.

a leer la información de los productos que compras

En México, el etiquetado de alimentos y bebidas procesados de fabricación nacional o extranjera es obligatorio de acuerdo a la NOM-051-SCFI/SSA1-2010[3], que indica que en esta se deberá mostrar la información nutricional en el envase, sobre el contenido de energía o calorías que contiene, así como la cantidad de grasas, grasas saturadas, azúcares y sodio que el mismo contiene.

Informacion por delante

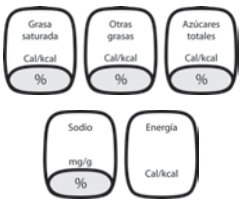
Actualmente, la información nutrimental que generalmente se encontraba en la parte lateral o posterior de los productos industrializados –en forma de cuadro o tabla– ha sido complementada con el llamado etiquetado frontal, el cual se refiere a la información que deberán ostentar los productos en el área principal de su envase[4]:

Etiquetado nutrimenal

Información Nutricional	
Tamaño de la porción	Dos medidas (aprox. 100g)
Cantidades por porción	% IDR*
Calorías 410	
Carbohidratos Totales 76g	25%
Fibra 1.5g	6%
Azúcares 37g	
Proteínas 22g	
Grasa Total 2g	3%
Grasa Saturada 1g	5%
Colesterol 42mg	14%
Sodio 143mg	6%
Potasio 126	4 %
Vitamina A 50% - Vitamina D 25% - Calcio 10%	

*Porcentaje diario recomendado basado en una dieta de 2000 calorías. Sus necesidades diarias pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas

Etiquetado frontal



El etiquetado frontal busca que los consumidores tengan la información necesaria para evaluar, en el momento de la compra, las características nutrimentales del producto y tomar decisiones informadas y más saludables sobre los alimentos y bebidas que se eligen. Además, se ha observado que estas elecciones pueden influir en la industria de alimentos para reformular sus productos y hacerlos más saludables, con el fin de aumentar la aceptación de los consumidores[5].

El etiquetado nutricional ha demostrado que puede promover dietas más saludables entre las personas que leen las etiquetas[6].

El actual etiquetado frontal es regulado por la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios de la Secretaría de Salud (Cofepris), es una de las acciones de la Estrategia Nacional para la Prevención y Control del Sobrepeso, la Obesidad y la Diabetes, y atiende los parámetros nutricionales internacionalmente aceptados.

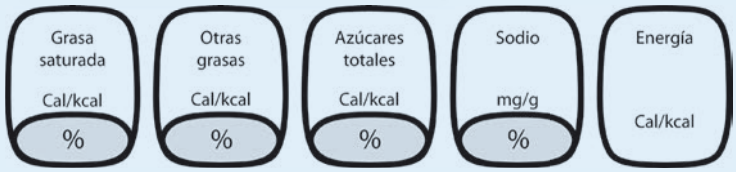
Pero, ¿cuáles son las características del nuevo etiquetado frontal?, ¿qué lo hace diferente del anterior etiquetado?

1 **Antes** no había obligación de incluir un etiquetado nutrimental frontal y en los casos en los que se presentaba, este resultaba confuso

Antes	Ahora el etiquetado frontal
Información nutrimental **poco clara** en el panel trasero del producto	**Muestra** el **contenido energético** del **total** del envase y de la **porción** **El número** de **porciones** contenidas en el producto El **porcentaje** que representa el **contenido calórico** en una **ingesta diaria**

2 **Ahora** las **menciones obligatorias** a expresarse en el etiquetado deberán estar contenidos en el siguiente icono:

3 **La expresión** de los nutrimentos y el aporte energético señala el contenido de: **Grasa saturada**, **Otras grasas**, **Azúcares totales**, **Sodio** y **Energía** y el **porcentaje calórico** que representa (%)



4 **Los envases** de alimentos y bebidas no alcohólicas, considerados como individuales, deben de realizar la declaración de: **Grasa saturada**, **Otras grasas**, **Azúcares totales**, **Sodio** y **Energía**, por el contenido **total** del envase.

5 **Cuando** se trate de un envase familiar, el etiquetado debe mostrar el icono que informe sobre el aporte energético por porción y la cantidad de porciones que contiene el envase.

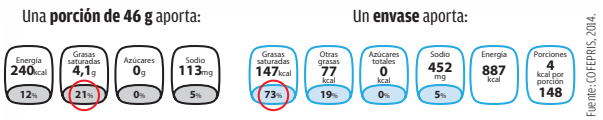
[3] Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010, Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados - Información comercial y sanitaria.
[4] ACUERDO por el que se emiten los Lineamientos a que se refiere el artículo 25 del Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios que deberán observar los productores de alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasadas para efectos de la información que deberán ostentar en el área frontal de exhibición, así como los criterios y las características para la obtención y uso del distintivo nutrimental a que se refiere el artículo 25 Bis del Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios. D.O.F 15/04/2014.
[5] Institute of Medicine, "Examination of Front-of-Package nutrition rating systems and symbols: Promoting Healthier Choices", 2011, IOM. Disponible en: http://www.nap.edu/catalog.php?record_id=13221 (Consulado septiembre 2013).
[6] World Health Organization, "Nutrition labels and health claims: the global regulatory environment", Ginebra, 2004. Disponible en: http://whqlibdoc.who.int/publications/2004/9241591714.pdf (Consultado en Septiembre 2013).

La Ingesta Diaria Recomendada (IDR)

La **IDR** equivale a las cantidades promedio de nutrimentos recomendados que los consumidores requieren en su dieta habitual para que se considere sana y bien nutrida. Cada país establece sus recomendaciones de **IDR** de acuerdo a su población. En México, las primeras fueron emitidas en 1966 por el **Instituto Nacional de Nutrición**, a partir de entonces han cambiado con el fin de adaptarse a las nuevas necesidades nutricionales de los mexicanos.

Para ser más claros: ¿cómo se establece y se interpreta esta información en un producto cuando acudes a la tienda o al supermercado a hacer tus compras?

Observa el siguiente ejemplo, antes del etiquetado frontal, los productos hacían su cálculo con base en dietas de 2,000 kcal y reportaban su contenido sólo por una porción, aunque el envase fuera familiar:



Fuente: COFEPRIS, 2014.

En el nuevo etiquetado se reporta el contenido total del producto, esto significa que ahora sabrás realmente cuantas calorías consumirías si tomaras todo el contenido del envase, y qué nutrimentos están aportando la mayor cantidad de calorías. En este caso todas las calorías provienen de los azúcares, pero además los azúcares están sobrepasando el máximo diario de ingesta.

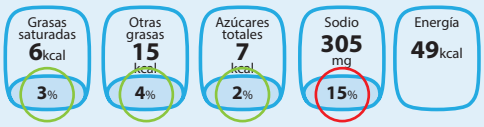
Es decir, el etiquetado establece que lo máximo que debe de tener un producto de azúcares es de 360 kcal, sin embargo supongamos que un refresco tiene 1,260 kcal de azúcares, lo que representa 350% de la IDR de ese ingre-

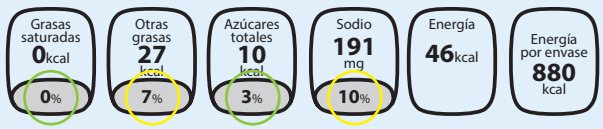
En resumen, recuerda a la hora de elegir los productos que consumirás:

Fíjate en la **etiqueta** y **conócela**

Compara las **etiquetas** con **otros** productos

Revisa que su contenido de grasas, azúcares y sodio **no sobrepase** 100%





Elige aquellos productos que tengan el **menor porcentaje** posible, **y no te excedas** de 100%

GLOSARIO

Nutrimento. Es cualquier sustancia que proporciona energía, incluyendo las proteínas, aminoácidos, grasas o lípidos, carbohidratos o hidratos de carbono, agua, vitaminas y nutrimentos inorgánicos (minerales), consumida normalmente como componente de un alimento o bebida no alcohólica; la cual es necesaria para el crecimiento, el desarrollo y el mantenimiento de la vida. Su carencia hace que se produzcan cambios químicos o fisiológicos característicos.

Caloría. Unidad de calor para producir energía. Cantidad de calor requerida para elevar 1°C la temperatura de 1 kg de agua. En nutrición se utiliza indistintamente del término kilocaloría (Kcal).

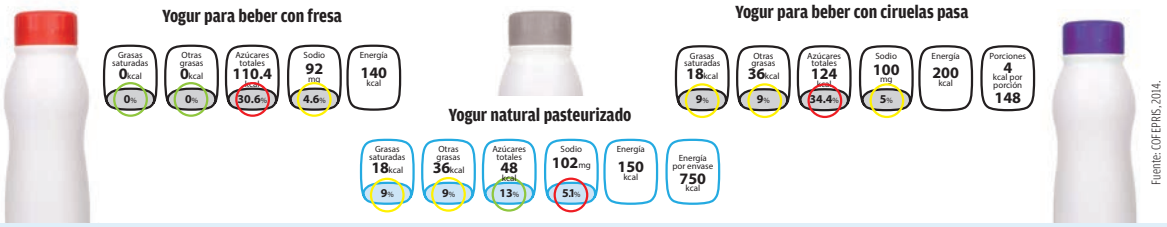
Energía. La suma de calorías de las grasas, azúcares y proteínas que se declaran en una etiqueta nutricional, calculada utilizando los siguientes factores de conversión: carbohidratos 4 kcal/g, proteínas 4 kcal/g y grasas 9 kcal/g.

Grasas. Constituidas por glicéridos de ácidos grasos con diferentes tipos de enlaces en su estructura química. Son de

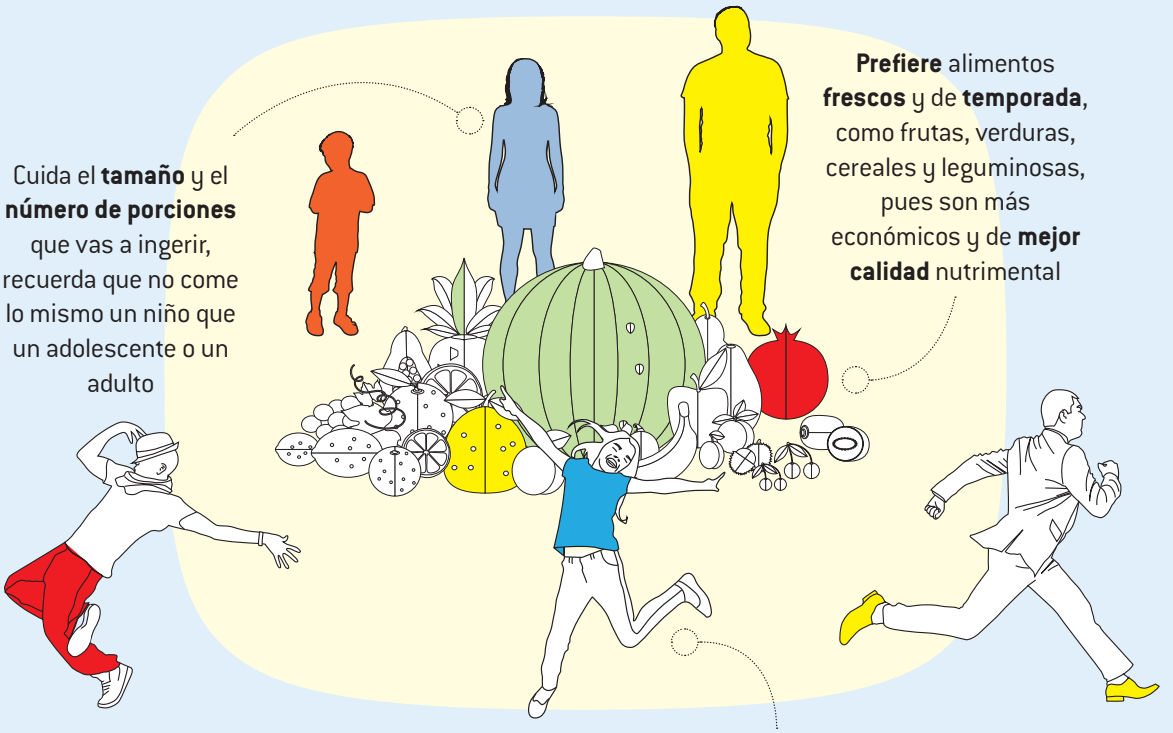
diente. Aunque no todos somos nutriólogos o matemáticos, el punto crucial está en identificar y evitar aquellos productos que rebasan o están muy cerca de límite de la IDR de azúcares, grasas o sodio, ya que esto nos alerta sobre si pueden dañar nuestra salud o hay que limitar su consumo.

Supongamos que vas a comprar un yogur y que estás comparando tres marcas distintas:

Probablemente te decidas por el natural que contiene muy pocos azúcares; porque si analizas, el de fresa y el de ciruela pasa te aportan más del 30% de la IDR de azúcar, por lo que si te comes uno tendrás que medirte durante el día con otros alimentos que la contienen, ya sean procesados (bebidas, pasteles, cereales, aderezos) o naturales (frutas, jugos). No obstante, si padeces de colesterol alto, tal vez decidas que te conviene más el de fresa que no contiene grasas. La elección es tuya.



Fuente: COFEPRIS, 2014.



Si de plano ya te comiste todo el paquete, echa mano de la mejor aliada de la salud, la nutrición y el bienestar, la **actividad física**: **baila**, **brinca**, **corre** o haz lo que más te guste, **¡pero muévete!**

origen vegetal o animal. Las grasas totales es la suma de grasas saturadas, grasas insaturadas. 1g de grasa aporta 9 kcal.

Otras grasas. Se refiere al tipo de grasas específicas como las insaturadas o grasas trans (hidrogenadas) que estén sujetas a declaración en la etiqueta nutrimental.

Azúcares totales. Tipo de hidratos de carbono simples, químicamente conocidos como monosacáridos y disacáridos presentes en un alimento; los azúcares totales son la suma de los que son propios de un alimento más los azúcares que el fabricante le agrega al momento de la producción, 1 g de azúcares aporta 4 kcal.

Sodio. Principal catión (átomo o molécula con carga positiva) del cuerpo humano, necesario en la regulación celular. En la industria de alimentos se utiliza como aditivo en diferentes formas químicas, desde la sal común de mesa hasta los benzoatos que sirven para la conservación de alimentos. Su consumo excesivo es riesgoso para la salud.

IDR (Ingesta Diaria Recomendada). Conjunto de valores numéricos de referencia que están basados en datos científicos a efectos de etiquetado nutricional y declaraciones de propiedades pertinentes, siendo el valor de referencia de ingesta diaria estimado para cubrir las necesidades de nutrimentos de 98 % de los individuos aparentemente sanos en una etapa de la vida y un sexo determinados.

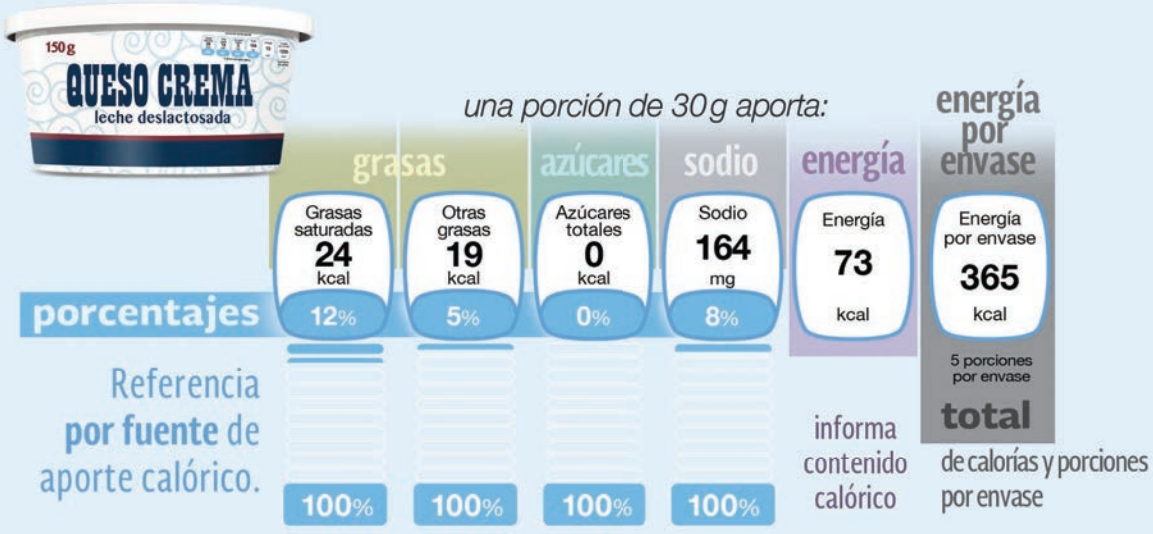
Las nuevas reglas sanitarias que estableció el Gobierno de la República a principios de 2014 como parte de la ***Estrategia Nacional para la Prevención y Control del Sobrepeso, Obesidad y Diabetes****, ofrecen más información a los consumidores en materia de contenido de azúcares, grasas y sales (sodio) en alimentos y bebidas no alcohólicas pre-envasadas.*

Este etiquetado podrá incluir el distintivo nutrimental cuando ***Cofepris*** *determine que el producto cumple con los criterios nutrimentales. Así, se incentiva a la producción con estándares nutricionales.*

Ante las inquietudes manifestadas por algunas organizaciones sobre el hecho de que el nuevo etiquetado no contempla las azúcares añadidas en el producto, la Secretaría de Salud aclaró que el nuevo etiquetado contempla las azúcares totales, mismas que incluyen tanto a las azúcares contenidas de manera natural en el producto, como aquellas que se hubieran agregado durante el proceso de elaboración. Para esto, se establece un parámetro que contempla a las azúcares totales contenidas en el producto.

Respecto a los azúcares añadidos, aclaró que si bien la OMS recomienda un consumo máximo de 200 kcal, la reforma va más allá al tomar en cuenta los azúcares totales. "Limitar la reforma del etiquetado a los azúcares añadidos a un producto –y no a los azúcares totales, como se plantea– equivaldría a dejar fuera de la regulación sanitaria a muchos productos con alto valor calórico, como jugos y yogures".

#LeeLasEtiquetas



El nuevo etiquetado, además de informar, pretende apoyar la campaña nacional contra la obesidad, concientizando sobre el consumo de grasas, azúcares y sodio

compáralas

una porción de 30 g aporta:

Grasas saturadas	Otras grasas	Azúcares totales	Sodio	Energía	Energía por envase
0 kcal	0 kcal	32 kcal	150 mg	110 kcal	1100 kcal
0%	0%	9%	8%		

% de los nutrimentos diarios

10 porciones por envase

una porción de 30 g aporta:

Grasas saturadas	Otras grasas	Azúcares totales	Sodio	Energía	Energía por envase
8 kcal	5 kcal	36 kcal	75 mg	120 kcal	1200 kcal
4%	1%	10%	4%		

% de los nutrimentos diarios

10 porciones por envase

Otro objetivo es que los consumidores puedan comparar, con criterios nutrimentales más claros, entre productos similares

suma los porcentajes

porción de 200 ml:

Grasas saturadas	Otras grasas	Azúcares totales	Sodio	Energía
18 kcal	36 kcal	48 kcal	102 mg	150 kcal
9%	9%	13%	51%	

% de los nutrimentos diarios

+

este envase aporta:

Grasas saturadas	Otras grasas	Azúcares totales	Sodio	Energía
45 kcal	23 kcal	120 kcal	208 mg	298 kcal
23%	6%	33%	10%	

% de los nutrimentos diarios

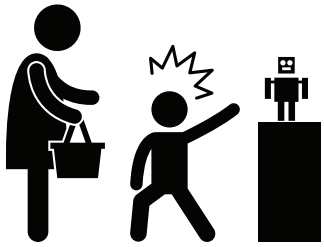
No te pases de 100%

Grasas saturadas	Otras grasas	Azúcares totales	Sodio	Energía
66 kcal	59 kcal	168 kcal	310 mg	448 kcal
32%	15%	46%	61%	

Con información más clara los consumidores podrán tener un mejor control de su dieta diaria, al vigilar cuánta energía se consume en cada alimento

Donde manda capitán,
no gobierna marinero

De la publicidad y la mercadotecnia al diseño de pequeños grandes compradores



¿TIENES HIJOS? ¿CUÁNTAS VECES HAN ADQUIRIDO O ELEGIDO ALGÚN PRODUCTO EN LUGAR DE OTRO PORQUE INCLUYE UN JUGUETE O LA IMAGEN DE UN PERSONAJE DE MODA? HAZ MEMORIA, ¿CUANDO VAN CONTIGO AL SUPERMERCADO PARTICIPAN EN LA ELECCIÓN?; ¿LOS PREMIASTE COMPRANDO ALGO QUE MIRARON POR AHÍ? PORQUE HOY HASTA LAS RABIETAS SE APROVECHAN COMO ESTRATEGIA DE VENTA

Desde muy temprana edad los niños pueden comprar. No obstante, como no son económicamente activos se les suele ubicar como consumidores indirectos, olvidando que en la práctica efectúan transacciones de compra con dinero propio –sus "domingos" o el que le das para la escuela–, tienen autoridad moral para influir en las compras en casa y son parte activa en los procesos de consumo. Por todo lo anterior, los niños forman parte activa de las estrategias de mercadotecnia y publicidad de las empresas.

Esas son algunas de las razones por las que hay que considerar a los pequeños como consumidores directos, pero esto no es nuevo, sólo se ha perfeccionado y sofisticado con el tiempo.

Se les solicita en el departamento de niños

Susana Sosenski, investigadora del Instituto de Investigaciones Históricas de la UNAM y dedicada a estudiar la forma en que los niños y las niñas en México se constituyen como agentes económicos, hace un viaje al pasado para contarnos que desde el siglo XVIII comenzaba a constituirse un mercado para los niños y que su desarrollo coincidía con el arranque de la modernidad; para el siglo XIX la conformación del niño como consumidor iría de la mano con la construcción de la sociedad de consumo.

En un principio los productos se dirigirían a las madres con un discurso publicitario sobre los beneficios de los alimentos y las propiedades de las medicinas, hasta que a principios del siglo XX llegaron las tiendas departamentales y se pondrían a la venta productos específicamente para niños, "cuando arrancan las primeras tiendas departamentales es un punto clave para segregar al niño como consumidor" relata Sosenski y explica que se fueron diversificando la mercancía en departamentos: para bebés, para niños de 2 a 4 o de 4 a más. Tiendas como Liverpool y Palacio de Hierro tendrían por primera vez departamentos dedicados a los niños con herramientas y estrategias publicitarias para atraerlos a sus espacios: instalación de vitrinas, aparadores y escaparates; los productos se pusieron a la altura de los infantes para que estuvieran al alcance de su vista y pudieran tomarlos, se organizaron funciones de cine dentro de los departamentos y los medios de comunicación se sumaron para hacer sinergia con anuncios en prensa, radio y TV patrocinados por marcas o empresas, además de la invitación a los niños a formar clubes en torno a algún producto.

Este sólo sería el inicio de la construcción del niño consumista, para esa época "mientras psicólogos y pedagogos reflexionaban sobre cómo es la mente del niño, los publicistas y los encargados del marketing estaban tomando todas esas investigaciones para desarrollar estrategias para los niños". Sosenski reflexiona que aunque hoy en día sea normal ir a una tienda, tocar los muñecos e interactuar con los productos, esas prácticas iniciaron en los años 30 y 40 cuando em-

presarios y publicistas se nutrían de todas las investigaciones psicopedagógicas para utilizar el conocimiento de la mente infantil en estrategias de publicidad y marketing: si los niños de dos años prefieren objetos que giran, los juguetes y la publicidad dirigida a ellos también girarán; si para el niño es importante experimentar a través del tacto, se podrá tocar el producto para desearlo.

"Para los años 50, María Montessori, Jean Piaget y Célestine Freinet justamente van a decir: 'el niño es un personaje activo' y los publicistas retoman todo eso pero lo hacen activo en el mundo del consumo demandando productos".

Consumistas en potencia

Desde antes de nacer, ya por el simple hecho de existir, todos somos consumidores; pero el consumismo se aprende. Los niños participan en la economía y los procesos de consumo "los publicistas y los mercadólogos lo tienen muy claro, saben que los niños participan y a eso han apuntado sus estrategias, incluso han subrayado el papel partícipe de los niños para ellos dirigir las compras en una familia", puntualiza la historiadora.

Juliet Schor, autora del libro *Nacidos para comprar* explica: "Los niños se han convertido en vehículos que trasladan el mercado al hogar, el eslabón entre los anunciantes y el bolsillo de las familias. Los más jóvenes son depositarios del saber y la conciencia consumista. Son los primeros en adoptar muchas de las nuevas tecnologías, de las que son ávidos usuarios. Son los miembros del hogar que muestran un deseo más vehemente por los artículos de consumo, y los que están más al corriente de los distintos productos, marcas y últimas modas. Los mundos sociales de los niños se construyen cada vez más en torno al consumo, pues las marcas y los productos han pasado a determinar quién está al día y quién no lo está, quién sigue la moda y quién no, quién merece tener amigos o estatus social", no hay inocencia en el acto del consumo cuando de niños se trata.

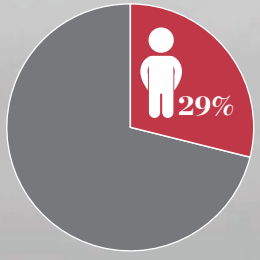
Schor ofrece una serie de datos para fundamentar que los niños no tienen nada de pasivos en el tema del consumo: "a los 18 meses, los niños son capaces de reconocer logotipos, y antes de cumplir los dos años, ya piden los pro-

> "A los 18 meses, los niños son capaces de reconocer logotipos"
>
> *Nacidos para comprar*, Juliet Schor

El mercado infantil en México

La empresa TNZ Mindzeye México realizó un estudio sobre esto en 2013 en el Distrito Federal y su Área Metropolitana, así como Guadalajara y Monterrey:

• El infantil representa **29%** del mercado mexicano –casi 1/3 de los consumidores–, lo que significa que hay **32.5 millones de niños entre 0 y 12 años** y que en 60% de los hogares en México hay un niño entre esa edad



• Para que los niños elijan un producto es determinante que

El producto esté de moda (55%)
Que incluya un juguete (50%)
Que incluya la presencia de un personaje (44%)

• Los padres encuestados revelaron que **la publicidad en TV tiene mayor influencia en las elecciones de sus hijos (73%)** y que una de cada dos compras es influenciada por la presencia de un juguete

ductos que quieren nombrándolos por su marca. Según los expertos, hacia los tres o los tres años y medio, los pequeños empiezan a creer que las marcas expresan características personales, por ejemplo, que son modernas, fuertes o denotan inteligencia".

Así que los infantes son parte fundamental de las estrategias de mercadotecnia y publicidad porque hay quienes comprenden lo que rige sus elecciones: en un principio reconocen marcas y logotipos a los que les asignan atributos, eligen un producto porque en su interior hay un juguete, prefieren un producto sobre otro porque tiene la figura de alguno de sus personajes favoritos o de moda en el empaque y, ante una negativa, podrán recurrir a la rabieta para cerrar la transacción. Así es: mercadólogos y publicistas consideran la posibilidad de un berrinche en sus estrategias al grito de "¡lo quiero, lo quiero y lo quiero ahora!"

Devoradores de comerciales

En la publicación *Merchandising y derechos de la imagen* se expone que "entre los ocho y los 13 años, los niños ven una media de tres a tres horas y media de televisión al día. Se calcula que, en un año, el niño estadounidense promedio ve unos 40,000 anuncios y realiza unas 3,000 peticiones de productos y servicios", lo que indica que el bombardeo publicitario para los niños se coloca como prioridad para el mercado.

> "Gánese a los chicos y tendrá a toda la familia y el mercado futuro"
>
> Naomi Klein, economista

Al ser los niños los que dirigen y controlan algunas compras existen algunos riesgos que acarrean problemas como la obesidad. Si lo mandas a la tiendita y al final el mandado se acompaña con la frase "y te compras algo", más vale establecer límites: piensa en toda la comida de la tiendita que incluye un regalo y que tu hijo al coleccionar los regalos de la bolsita comprará producto para consumir con tal de obtener el premio. Hay que explicarles a los niños que la comida se compra por su valor nutritivo y no por los colores o los premios y promociones de los productos, así también tendrán más información para tomar decisiones en sus compras, esto le servirá para el presente y también para su futuro como consumidor.

Es cierto que no vamos dejar de consumir y que mercadólogos y publicistas renovarán sus trucos y estrategias, pero podemos hacer un buen equipo con los niños para tomar elecciones personales y en familia si hacemos un ejercicio de conciencia crítica y análisis sobre la conveniencia de la economía familiar.

Y esto es sólo es el principio, pues los niños también influyen en la toma de decisiones como la elección de un auto, un equipo de entretenimiento o el destino para las vacaciones.

La economista Naomi Klein en su libro *No logo* escribe: "Gánese a los chicos y tendrá a toda la familia y el mercado futuro" y todo indica que podría tener razón a menos que en un ejercicio crítico y de análisis, padres e hijos se sepan inmersos en un proceso condicionado de publicidad y mercadotecnia, cuya única salida es saber analizar sus opciones.

Fuentes

KLEIM, Naomi. (2000). *No Logo. El poder de las marcas*. Canadá: Random House.
RODRÍGUEZ C, Aldo Ricardo. (2015). *Merchandising y derechos de la imagen*. México: Lawic.
SCHOR, Juliet. (2004). *Nacidos para comprar*. Nueva York: Páidos.
SOSENSKI, Susana. (2012). "El niño consumidor: una construcción publicitaria de mediados de siglo XX". Julio 3, 2015, de academia.edu Sitio web: http://bit.ly/1RWlmq6
TNS México. (2013). "Kids study". Julio 3, 2015, de TNS México Sitio web: http://www.tns-ri.com.mx/

Profeco informa

- El niño y la niña son considerados por la autoridad como consumidores primarios o directos toda vez que influyen directamente en la compra de alimentos e incluso tienen la posibilidad de comprar con dinero propio
- Son influyentes cuando sus preferencias inciden en el consumo o gasto ajeno, esto les otorga una condición de vulnerabilidad
- Ante la autoridad, los infantes son consumidores vulnerables por ser "sujetos en formación", por tal razón la publicidad dirigida a ellos debe regularse de manera particular y específica
- El niño y la niña, como sujetos en formación, no cuentan con la capacidad de discernir sobre lo que les conviene, así que cualquier intento de comunicar persuasivamente hacia ellos debe ser considerado publicidad o marketing falto de claridad y veracidad
- La publicidad dirigida a los niños influye en sus elecciones, también en su comportamiento de compra, actitudes y valores a corto o largo plazo
- Como modo de enganche, la publicidad dirigida a niños utiliza personajes reales o imaginarios de su agrado o de moda, usará testimonios o vinculará el producto con la fuerza o el éxito. También, buscará conectarse con los pequeños destinatarios a través de frases totalitarias aprovechando, de forma persuasiva, el factor fantasía e imaginación
- Algunos factores afectan a la salud de niños y niñas, como cuando se alienta al consumo de comida chatarra que propicia problemas como la obesidad

El Gobierno Federal, Profeco y Cofepris junto con la iniciativa privada planean la conformación de un grupo de publicidad para la elaboración de un proyecto de Reglamento en la materia que incluirá un capitulado sobre publicidad infantil.

YO REGATEO
TÚ REGA
$ $ $
"¿ES LO MENOS, OIGA?"
$23
$30
2X1

ATEAS

TODOS REGA-TEAMOS

2X1

POR LA REGATEADORA

VANESSA ES REBUENA REGATEANDO, YO LA HE VISTO, LES DICE: "¿ES LO MENOS? ¿Y SI ME LLEVO DOS?", HACE ALGUNA BROMA, LUEGO SONRÍE Y FUNCIONA, LA MAYORÍA DE LAS VECES FUNCIONA. YO EN CAMBIO SOY MUY MALA EN EL ARTE DEL REGATEO, SOY INCAPAZ DE ARRIESGARME A PEDIR UN MEJOR PRECIO, SIENTO QUE ESTOY COMETIENDO UN ABUSO, UN ROBO, LO CIERTO ES QUE EN MI FORMA DE DUDAR, ELLOS HACEN EL OFRECIMIENTO: "ES EL ÚLTIMO, SE LO DEJO A TANTO", "SI SE LLEVA DOS SE LOS DEJO A TAL PRECIO", IGUAL LLEGAMOS AL MEJOR PRECIO DE DISTINTAS FORMAS Y ESO ES EL VERDADERO REGATEO Y DE ESO HABLO CUANDO HABLO DE REGATEAR: DEL ARTE DE NEGOCIAR EL MEJOR PRECIO EN UN BUEN TRATO SIN ABUSO ALGUNO

Que no le digan que no le cuenten, todos regatean y cada uno tiene su propia forma de regatear: el que regatea la primera compra del día para persignarse, la que compra a dos por uno a un vendedor en la calle, el que consigue un descuento en un servicio después de negociar, la que espera paciente las ofertas y las rebajitas en la tienda, el que llega al final del día y se lleva tres productos al precio de uno y medio, o en la era digital el que brinca de página en página y hasta se programa alertas para encontrar la mejor oferta en internet. Todos regatean.

En el Centro Histórico de la Ciudad de México, lugar donde se pueden caminar cuadras enteras escuchando ofertas y donde el regateo es cosa de todos los días, el escritor y periodista Armando Ramírez, experto en la Ciudad de México y la cultura popular, define: "regateo es hacer que te vendan a más bajo precio lo que quieres adquirir. Antiguamente se usaba mucho en la Lagunilla y en Tepito, es un arte que viene de la cultura prehispánica de los barrios antiguos de la Ciudad de México" y aquí la picardía de tan extraño ritual: "el comerciante en ese lugar sabe que lo tiene que subir para llegar a un precio justo y el que compra sabe que tiene que pedir una rebaja para llegar al modo en donde todos ganan, todos quedan conformes en lo que se hace la transacción" y no, esto no lo inventó Cantinflas y no es particular de México, Armando se toma un momento para decir que el regateo tiene que ver con la forma en que hacen negocios los judíos y los árabes desde siempre, desde los mercados antiguos y medievales.

"Pásele güerita, llévelo llévelo"

El regateo lo aprendimos entre los güeritos y los marchantes, es la herencia de los viajes al mercado con la abuela o la mamá. Probablemente nadie nos explicó que aquello era una negociación ni alguien averiguó si hubo un buen trato, un abuso o una tomada de pelo. Nunca nadie supo nada de los de precios reales, porque el regateo resulta un acto muy teatralizado en que el comerciante le sube el precio y levanta la oreja para esperar que el comprador le pida mejorar la oferta y cuando llegan al "precio justo": todos contentos. O no...

Mexicanos enseñando a regatear en 3... 2...

En las pasadas vacaciones mi hermana y yo fuimos a Los Cabos, en Baja California Sur. Mucha costa, mucho mar y mucha arena. Ambas compartimos un tour de cuatrimotos por la playa con dos chicos aventureros (nada feos) que venían de Nueva York. En el paseo tuvimos una charla en la que los estadounidenses nos relataban que Los Cabos resultaban mucho más caro que la mismísima Gran Manzana; y eso tenía una razón: los proveedores de servicio daban un precio a los connacionales y otro a los extranjeros, siendo muy cuidadosos en que la información no se cruzara. Yo le expliqué a uno de los chicos cómo funciona el regateo. El estadounidense frunció el ceño, dudo un poco, sintió extrañeza y cuando comprendió, sintió que había pagado todo en precio oro hasta aquella revelación. Las instrucciones que le di fueron claras: decir no a la primera oferta y que aquello no sería tomado como

una agresión sino como una negociación y entonces el encargado de hacer la transacción haría otra oferta. Así lo hizo, escuchó, se cruzó de brazos y movió la cabeza de lado a lado. La estrategia funcionó, el chico sonrió, nadie perdió y luego preguntó si tendrían menos cara de extranjeros si paseaban con nosotras, seguro que el viaje reduciría en costos.

Las tres "B"

El regateo resulta como el albur de las compras, ¿dónde quedó la bolita? Nadie supo, nadie sabe. Casi casi estamos jugando atínale al precio. Si le subió mucho y nos pareció barato, si le regateamos de más y terminamos abusando, si le pegamos al gordo y le dimos al precio justo... eso nadie lo sabe. Pooorque también están los que entienden el regateo como el arte de "no-importa-cualquiera-que-sea-su-precio-yo-quiero-uno-mejor" y no sólo en los mercados a la hora de la compra, también al solicitar servicios. Pero a ver, ¿quién anda regateando en el supermercado o en el centro comercial? Del regateo aprendimos también a regatear a las personas y sus servicios, eso lo podemos ver abiertamente en las redes sociales, todo un espectáculo.

De este lado la señora que continuamente anda solicitando servicios en Facebook, la oigo como si gritara al doblar la esquina: "¿alguien que conozca un abogado-bueno-bonito-y-barato?"; y a los dos días: "¿alguien que conozca un contador-bueno-bonito-barato?", y así pasan los días pidiendo cualquier cantidad de profesionales y servicios, ella le regatea parejo, "alguien sabe dónde puedo conseguir _____ (<- inserte aquí algo) baratos/as?". Cuando a alguien se le mete en la cabeza que el regateo no tiene nada de pícaro y trata de conseguirlo todo a "precio-amigo-casi-gratis-de-cuates", el regateo pierde su parte pícara y se convierte en otra cosa, a veces en abuso con muy poca conciencia del costo del trabajo ajeno. Ahí no se ve a nadie negociando para llegar a un precio justo.

Así aparecen (en su mayoría) fotógrafos a los que les piden fotos "baras" o "de-a-gratis" y pasa lo mismo cuando alguien pregunta en las redes: "¿alguno que sepa diseñar y sea barato?" Obvio que diseñadores, fotógrafos y demás profesionistas no tardan en colgar en su muro carteles que dicen: "No cobro por lo que hago, cobro por lo que sé". ¿Será que la idea del regateo nos creo una falsa idea de abaratamiento del otro y de nosotros mismos?

La perversión del regateo

Sucede igualito con el diseñador, el fotógrafo o el campesino que trae sus manojitos de perejil a vender a la ciudad desde su milpa, cuando le pedimos el dos por uno y en una de esas le preguntamos qué precio nos da si le compramos tres. Como experto en cultura popular, a Armando Ramírez no se le escapa hablar de la perversión del regateo, "yo creo que ese arte se ha ido desvirtuando, entonces resulta que la gente piensa que regatear se puede hacer en lugares pobres, pues en lugares ricos no lo puedes hacer, te dan un precio y hasta da pena decir 'hágale una rebajita'. Con la artesanía mexicana, por ejemplo, vas al Fonart y es un precio, pero se lo quieres comprar a un artesano que lo ofrece en un tianguis y siempre estás pidiendo que rebaje su trabajo, trabajo que tiene que ver con una tradición".

Y no, no empiecen a enfurecer, que levante la mano el que pide un mejor precio en el bufet del resort, el supermercado, en la tienda departamental o en el gran centro comercial en una zona exclusiva. Nos regateamos como personas con otras personas y si no valoramos el trabajo del otro, seguro tampoco el nuestro.

Poco sabemos qué cuesta lo que cuesta

El otro día alguien me preguntó si podría yo poner precio a una hora de mi trabajo. Yo no supe y no sé todavía cuánto responder, es más, desconozco si la respuesta que podría dar sería la correcta. ¿Ustedes saben cuánto cuesta una hora de su trabajo?

Saca la calculadora. Divide tu sueldo base en 30, multiplícalo por 28 y finalmente, divídelo entre 180, el resultado será el valor de una hora de trabajo ordinaria.

¿Abuso o no tanto?

Armando tiene una anécdota: “En Tláhuac donde hay chinampas y todavía siembran al estilo prehispánico, hay una persona que siembra unas lechugas bellísimas y riquísimas, vi como las empacaban con cintas azules para llevarlas al supermercado donde cuestan como 15 pesos, cuando el señor ahí las daba a 5 pesos; en el traslado al supermercado el precio se eleva y si uno va como un consumidor individual la daba a 9 pesos, pero nadie va, porque estamos en un proceso de comercialización muy despiadado, muy hostil, donde el que vende al público es el que gana, en cualquier empresa el vendedor es la estrella, es más valorado que la creatividad, ‘el talento’, porque es el que ingresa todo el dinero para todos los demás, entonces el campesino es al que explotan”. En este sistema, nadie regatea en la tienda aunque sea más caro, pero al agricultor que se atreve a vender de la chinampa al consumidor a mejor precio, a ese sí le regatean, y piensa Armando que “tiene que ver con la falta de valoración de nuestra identidad cultural, conque se regatea al considerar algo pobre, como algo de lo que además se puede aprovechar la gente, ¿no?”.

La hermana perversa del regateo: la tranza

“El mal ejemplo de lo que debería ser el regateo es la tranza: los tranzamos. Nos pervertimos y entonces todos sacamos aparentemente lucro, pero a la mala”, explica Armando mientras habla de la delgada línea que hay entre una negociación en igualdad de condiciones y cuando esta se convierte en un abuso.

No hay nada nuevo bajo el sol, ya lo dice Octavio Paz en *El laberinto de la soledad*, busque usted en su librero y vaya al capítulo cuarto “Los hijos de la Malinche” cuando dice que somos “insondables” misteriosos y difíciles de explicar, y por ahí del final de su primer párrafo atisba: “pero todos coinciden en hacerse de nosotros una imagen ambigua, cuando no contradictoria: no somos gente segura y nuestras respuestas como nuestros silencios son imprevisibles, inesperados. Traición y lealtad, crimen y amor, se agazapan en el fondo de nuestra mirada. Atraemos y repelemos”, en un momento estamos regateando y al otro cruzando del lado obscuro para tranzar y sacar provecho, “a la mala”, como dice Armando.

APRENDER A VALORAR DE LAS COSAS

No todo está perdido. Igual aprendimos a regatear de la peor forma, pero si reconsideráramos un poco podríamos dejar de acomodarnos en el tema del abuso y la tranza para empezar a pensar distinto.

Para Ramírez, el tema tiene que ver con la educación y la identidad cultural, no sabemos y no hemos aprendido a valorar el esfuerzo de la gente, desde el esfuerzo del artesano o agricultor hasta el esfuerzo del empresario. En esa falta de valoración mutua, no valoro mi propia identidad y “si no valoro mi identidad, desprecio, malbarato y mal compro. Si yo me valorara valoraría todo lo que hace la demás gente”.

Entre más le suben el precio más compras

Recuerdo que antes era bien pero bien barato comprarse un café: 8 pesos. Sin hablar de la inflación y esas cosas extrañas que nadie entiende. Recuerdo también que cuando llegaron la cadena de cafeterías famosas por su logotipo con una sirena de doble cola se puso *trendy* comprar "café-caro-estilo-incluido", yo pensaba: ¿qué sentirán las cafeterías mexicanas pequeñitas que siempre han vendido café para todos ahora que viene un monstruo del cafetería y vende lo mismo a un precio carísimo? La verdad que no sé qué pensaron, pero puse atención y sí presencié lo que se les ocurrió: subieron sus precios. Como amante del café, creo que esa fue su única alternativa para competir con las grandes cafeterías de marca. Ahora todos los cafés, con o sin marca, malos o buenos, los pagamos caros. Alguna vez escuché un análisis, que no sé si sea cierto hasta que lo confirme, que una taza de café cuesta un peso, la experiencia, todo lo demás. Nunca había sido tan complicado comprar un café: alto, guapo, con leche especial, con sabor a clima, sin crema batida, con chispas y por favor póngale mal mi nombre para subir una foto a mi red social preferida.

Recuerdo que también por esa época se empezó a poner de moda (porque ya existía desde mucho tiempo antes) el término: comercio justo.

Lana sube, lana baja: la rebaja

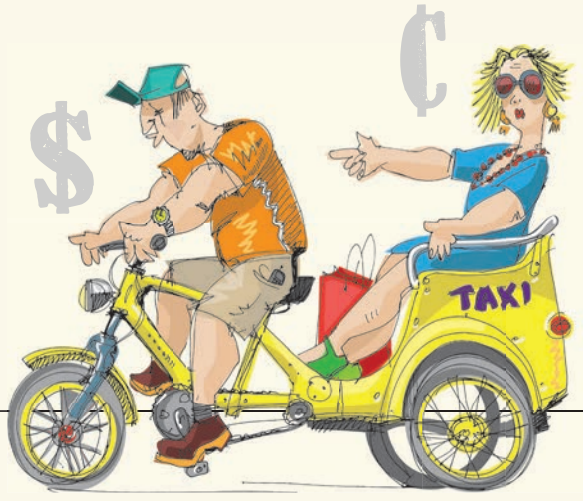
No podemos pensar en comercio justo si partímos del análisis histórico que hace Armando: "tenemos un complejo de inferioridad que viene con todo eso de la conquista, nos dijeron que éramos perdedores y que éramos hijos de los aztecas, cuando en realidad nuestros abuelos españoles conquistaron a nuestros abuelos aztecas y de esa fusión salimos nosotros, tenemos antecedentes de conquistados y conquistadores, pero como es más fácil llorar... somos los pobrecitos que nos conquistaron y todo lo que representa esa cultura nos es pobre y no tiene valor hasta que llega un extranjero y lo valora. Tiene que ver con nuestra identidad cultural, con nuestra educación, con nuestros complejos de identidad, el arte de regatear debía ser algo acordado, tú le subes yo le bajo, si fuera de manera indiscriminada pero es 'indiscriminatoria' porque nada más las cosas pobres me permito el gusto de regatearlas".

Nadie está pensando en comercio justo

La Organización Mundial del Comercio Justo (WFTO por sus siglas en inglés) definen: "El Comercio Justo es un sistema nacional basado en el diálogo, la transparencia y el respeto, que busca una mayor equidad en el comercio internacional prestando especial atención a criterios sociales y medioambientales. Contribuye al desarrollo sostenible ofreciendo mejores condiciones comerciales y asegurando los derechos de productores/as y trabajadores/as desfavorecidos", dicho lo cuál, no puedo tener otra reflexión más que: nadie está pensando en comercio justo, o casi nadie, ¿qué le hicieron al respeto por el trabajo?

DE QUÉ HABLO CUANDO HABLO DE REGATEAR...

Regatear en su versión más pícara resulta un juego teatralizado, una negociación creativa y cultural que se da por todas partes, a veces en la calle, otras en el mercado, algunas otras en la negociación de servicios; la perversión del regateo se caracteriza por el abuso, por no respetar el trabajo del otro, hay una línea delgada que los confunde y por eso nunca sabemos si el trato fue justo o si rayamos en el abuso. Por eso y muchas otras cosas, ante el regateo y el abuso, me pregunto: ¿qué pasaría si el trabajo del otro fuera revalorado y se pagara de forma justa para todos? Se los dejo de tarea.

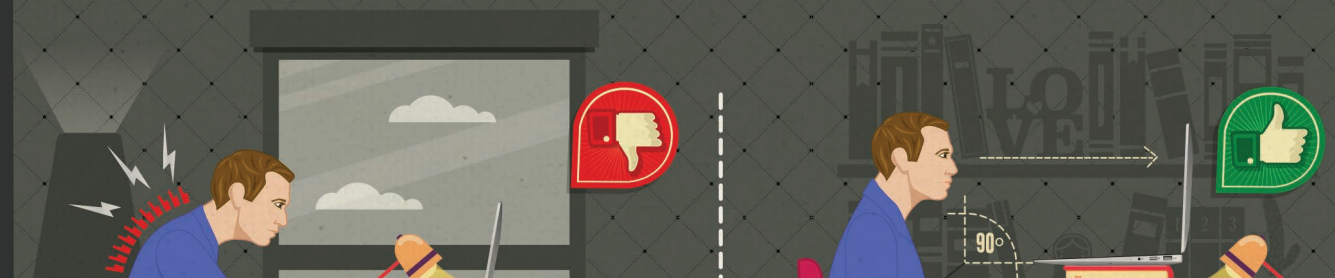


ENCUENTRA LAS DIFERENCIAS

Sabemos que es casi una extensión de ti, pero, **¿cuidas tu cuerpo tanto como a tu equipo de cómputo?** Cada hora que pasas frente a tu monitor, cobra factura a tu salud. **Sigue estas sencillas reglas y equilibra la actividad física y mental**

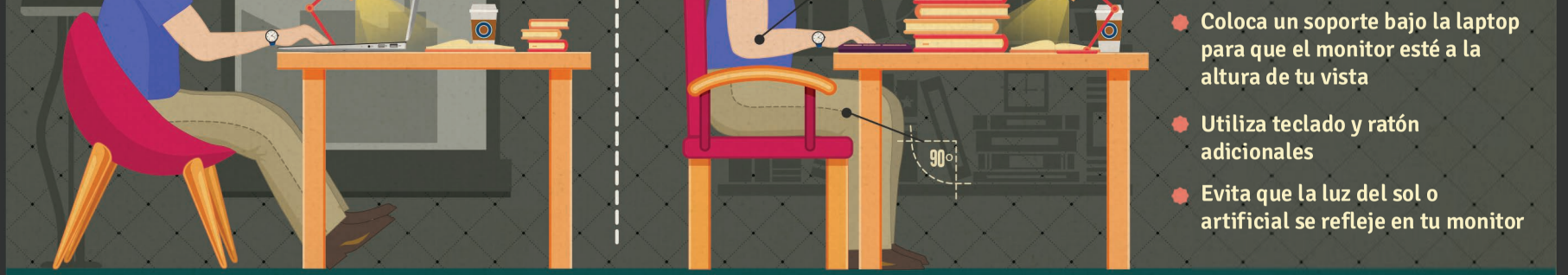
SOBRE TU REGAZO

- Espalda recta y bien recargada
- Rodillas dobladas a un ángulo de 90°
- Coloca un soporte para elevar la laptop y evitar que te encorves para ver la pantalla



SOBRE UN ESCRITORIO O MESA

- Silla a la altura adecuada
- Espalda recta y bien recargada



- Coloca un soporte bajo la laptop para que el monitor esté a la altura de tu vista
- Utiliza teclado y ratón adicionales
- Evita que la luz del sol o artificial se refleje en tu monitor

NIÑOS FRENTE AL MONITOR

- Asiento elevado a la altura adecuada para que codos y rodillas se doblen a 90º
- Que no cuelguen los pies, dales apoyo

PARA TODOS

Realiza **30 minutos** de **actividad física** por cada **30 minutos** que estés **frente a la computadora**

Hidrátate con agua natural, y si se te antoja un **refrigerio**, asegúrate de que sea **saludable**

FUENTES

Vodafone. (2011). El portátil en casa. Usos saludables de los dispositivos móviles. 25 de junio de 2015, de You Toube Sitio web: https://www.youtube.com/watch?v=f41Y94RHB0Y

Gráfico: Arnulfo Guevara

LAS COMPUTADORAS MÁS IMPERSONALES, A REVISIÓN

YA CASI DESPLAZADAS POR LA COMPUTACIÓN DE BOLSILLO QUE DAN LOS TELÉFONOS INTELIGENTES Y LAS TABLETAS, LAS PC DE ESCRITORIO Y PORTÁTILES SE HAN QUEDADO PARA CUBRIR ASPECTOS ACADÉMICOS Y PROFESIONALES, RESPONSABILIDADES ALTÍSIMAS, POR LO QUE ES MUY IMPORTANTE REVISAR SU DESEMPEÑO, UNA TAREA QUE NOS ENCANTA HACER EN LA REVISTA DEL CONSUMIDOR

Veamos, ¿qué requieres para trabajar, estudiar, investigar, crear, informarte, comunicarte y entretenerte? Hace décadas, la respuesta implicaba muchas opciones: teléfono, fax, televisor, libros, consolas de videojuegos, etcétera; sin embargo, hoy, un solo producto te permite llevar a cabo todas estas actividades. Se trata de una excelente herramienta a un precio accesible. Las computadoras.

La evolución tecnológica nos ha llevado a un punto en que dependemos de un equipo de cómputo para llevar a cabo buena parte de nuestras actividades. Por eso seguro estamos de acuerdo en que una computadora no es un lujo sino un bien necesario, y en que para los niños y jóvenes que regresan a clases, es indispensable la interacción mediante herramientas tecnológicas de estudio, trabajo y entretenimiento.

Si te ha llegado el momento de adquirir un nuevo equipo de cómputo, este estudio es tu oportunidad para actualizarte en opciones de compra de acuerdo con la oferta tecnológica que encontrarás en el mercado nacional. Aquí te informamos sobre la calidad y características de los nuevos modelos de computadoras portátiles –básicas, de rango medio, alto desempeño y ultraportátiles- y de escritorio tipo "todo en uno", también conocidas como AIO por sus siglas en inglés. Tú sabrás qué gana en tu ecuación necesidades y presupuesto.

SOBRE LA EVALUACIÓN Y DESEMPEÑO DE LOS EQUIPOS

Con el objetivo de que te sea más fácil entender el significado de las calificaciones alcanzadas por cada equipo, a continuación te explicamos lo que implica cada una de ellas:

Excelente. El equipo te permite trabajar múltiples aplicaciones al mismo tiempo, incluso alguna demandante –editor de video o de fotos– sin que haya merma apreciable en su desempeño; en suma, el sistema responde rápido ante cada acción solicitada.

Muy bueno. Puedes operar varias aplicaciones sencillas al mismo tiempo –editor de textos y presentaciones–; la sensación de respuesta del sistema es aceptable pero tiende a volverse lenta conforme se incrementa la cantidad de aplicaciones que llegues a usar de manera simultánea.

Bueno. Sólo maneja razonablemente unas cuantas aplicaciones sencillas al mismo tiempo; entre más aplicaciones simultáneas el sistema se percibe más lento para responder.

Regular o de uso ocasional. El uso de dos o más aplicaciones al mismo tiempo se traduce en un desempeño muy lento, por lo que solamente podrás trabajar en archivos no muy complejos de texto, PDF y hojas de cálculo.

No apta. Con esta calificación no es recomendable que uses el equipo para la función indicada en la prueba, es posible que el sistema falle o se bloqueé y sea necesario reiniciar el equipo.

Calentamiento (al hacer un uso intensivo del equipo). Te confirmamos que ningún equipo representa un riesgo de quemadura; sin embargo, cuando te decimos que su calentamiento en la base es "**muy alto**" significa que el contacto con las piernas resulta muy incómodo, mientras que "**alto**" es más soportable pero sólo por periodos cortos. Un calentamiento medio es la mejor condición para uso en las piernas. En la parte del teclado (descansa manos) los mismos términos señalan el nivel de confort al tocar la zona donde suelen descansar las palmas de las manos: **"muy alto"** resulta incómodo después de un uso prolongado, **"alto"** da una sensación soportable, mientras que **"medio"** da una sensación de tibieza.

TÉRMINOS Y ATRIBUTOS

PANTALLAS LED Y SUS ATRIBUTOS

Todos los modelos analizados cuentan con pantallas de tecnología de cristal líquido (LCD por sus siglas en inglés) y retroiluminación a base de LED -responsables del nivel de brillo-, lo que les permite tener diseños más delgados. Se les denomina comúnmente pantallas LED.

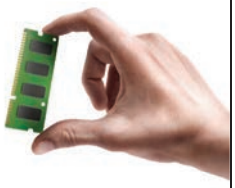
El acabado de las pantallas puede ser brillante -"glossy"- o mate. Las "glossy" logran reproducir imágenes más vibrantes con un mayor nivel de contraste, pero tienen la desventaja de reflejar luces o formas sobre su superficie (aunque no es grave este aspecto, suele ser molesto en ciertos ambientes). Las pantallas mate en cambio no reflejan los objetos y luces y son una excelente opción si lo tuyo es principalmente usar programas de productividad y no de diseño gráfico o fotográfico.

Las pantallas que adicionalmente son sensibles al tacto te permiten hacer uso de los "gestos" o movimientos con los dedos para acceder a los programas, editar texto, etcétera, sin el uso del ratón o el teclado físico, característica que te ofrece el sistema operativo MS Windows 8.1 y programas que cuenten con esta función.

MICROPROCESADOR

Hablamos del componente electrónico que podemos asociar con el "cerebro", pero de la computadora y en buena medida es uno de los elementos que definen la potencia de cómputo de un equipo; sin embargo, no lo es todo, ya que la potencia de cómputo también está determinada por la cantidad de memoria RAM, el desempeño del disco duro, la velocidad con que se leen y escriben datos en la memoria RAM, el tipo de sistema de video, entre otros componentes.

MEMORIA RAM Y DISCO DURO MAGNÉTICO (HDD)



Estos dos componentes permiten que los programas funcionen en la computadora y que tus datos sean almacenados convenientemente:

mientras que la memoria RAM sirve para que los programas tengan un espacio físico donde funcionar, el disco duro te permite guardar dichos programas o sus archivos de trabajo en forma física, de tal forma que puedas usarlos cada vez que vuelves a encender tu equipo (la grabación de la información se hace internamente de manera magnética sobre un disco que gira muy rápido).

Sobre estos componentes, existen características técnicas complejas que pueden explicarte por qué un disco duro de 1 TB (1 Terabyte que equivale a 1000 GB) de cierta marca puede ser más rápido que otro de otra marca aunque sea de igual capacidad (lo mismo aplica a la memoria RAM). Nuestra mejor recomendación: si tu presupuesto lo permite, compra un equipo con la mayor cantidad de memoria RAM -así los programas por lo general funcionarán más rápido- y un disco duro con la mayor capacidad para tener más espacio para guardar toda tu información.

Si te dedicas al diseño gráfico, o edición fotográfica o de video, requieres grandes cantidades de memoria RAM, de al menos 8 GB . Es recomendable emplear un disco duro externo adicional de amplia capacidad para que en él -y no en el que se guarda el sistema operativo-, se grabe y lea el video o fotos que edites.

DISCO DURO DE ESTADO SÓLIDO (SSD)

Instaladas por lo general en las computadoras ultraportátiles, son prácticamente un tipo de memoria flash (como las llaves o memorias USB) que ofrecen un desempeño notable, son rápidas, requieren menos energía para funcionar y no tienen partes giratorias como en los discos duros tradicionales; sus desventajas son su alto precio y bajas capacidades de almacenamiento: desde 128 GB hasta 256 GB, las más comunes por el momento.

UNIDAD ÓPTICA

Es la unidad lectora/grabadora de CD y DVD, cada día más en desuso. Muy pocos de los equipos analizados integran el nuevo formato Blu-ray de alta definición. Estas unidades ya no son tan necesarias debido a las descargas legales de contenido multimedia.

SISTEMA DE VIDEO Y TARJETAS GRÁFICAS

Son un elemento vital, que impacta el desempeño de tu equipo al usar ciertos programas de manejo de imágenes o video. La mayoría de los equipos -básicos y de desempeño medio- usan parte de la memoria RAM para procesar la información necesaria para reproducir videos de internet, DVD, la edición de tus fotos caseras y juegos básicos. A este tipo de sistema de video se le llama "de memoria de video compartida" y ofrece un desempeño de básico a bueno. Sin embargo, si necesitas un equipo para hacer edición semiprofesional o profesional de video o de imágenes de alta resolución, o jugar juegos 3D, es imprescindible que tu computadora cuente con una tarjeta aceleradora de gráficos de alto desempeño.

PUERTOS DE CONEXIÓN

Una computadora a la que no le puedas conectar otros dispositivos estará muy limitada. La conectividad de un equipo de cómputo se basa en los puertos de conexión que tiene -tanto alámbricos como inalámbricos-. A continuación te explicamos los principales:

USB 2.0 (Bus Serial Universal versión 2.0). Va de salida, pero aún es común utilizarlo para conectar distintos periféricos y aparatos a la computadora: ratones, cámaras digitales, impresoras, discos duros externos, etcétera. Existen versiones más pequeñas de USB denominadas micro USB y mini USB que son igualmente compatibles con el puerto que ya conoces, sólo necesitas un adaptador para usarlos.

Ethernet. Te permite conectar tu máquina a una red de computadoras por medio de un cable tipo RJ45. Su uso es más común dentro de una red interna -intranet- o bien, para conexión a un módem de servicio de internet. No obstante lo anterior, buena parte de los equipos portátiles lo integran porque tiene la ventaja de ser una conexión más rápida que el Wi-Fi.

VGA. Es la conexión más común entre una computadora portátil y un video proyector (cañón), no obstante la resolución que maneja es baja pero aceptable para este tipo de uso.

USB 3.0 (SuperSpeed USB). Es la más reciente versión del puerto USB, compatible con equipos periféricos USB 2.0, lo cual representa una gran ventaja; además, te ofrece una velocidad hasta 10 veces más rápida y lo podrás identificar porque el conector hembra en tu equipo tiene un color azul cielo o bien las letras SS (Super Speed USB).

Wi-Fi (IEEE 802.11). También conocida como Wireless-Fidelity se trata de una conexión inalámbrica para redes de computadoras y de acceso a internet. Una de las últimas versiones, identificada como 802.11n, es la más común -la versión más reciente pero no tan común es la 802.11ac.

HDMI (Interfaz Multimedia de Alta Definición). Es una conexión de audio y video diseñada especialmente para la reproducir imágenes de video en alta definición (HD). Las computadoras que lo tienen te permiten conectarte a un televisor HD para ver películas reproducidas en ellas -aunque estas no estén grabadas propiamente en alta definición.

Existen versiones con conectores más pequeños de HDMI denominadas micro HDMI y mini HDMI que suelen estar presentes en equipos como *smartphones* y *tablets*. La mayoría de las computadoras usan el conector grande de HDMI.

Ranuras de memoria flash. Te permitirán insertar directamente tarjetas de memoria empleadas tanto por cámaras fotográficas digitales como videocámaras para transferir tus fotos y/o videos a tu computadora. Las tarjetas de memoria más comunes son la SD HC (Secure Digital High Capacity) y SD XC (Secure Digital Extended Capacity).

COMPUTADORAS PORTÁTILES

BÁSICAS, DE RANGO MEDIO, ALTO DESEMPEÑO Y ULTRAPORTÁTILES

Las laptops son uno de los segmentos más importantes, debido a que sus ventas son mayores que los equipos de escritorio por su portabilidad, conectividad inalámbrica y amplia disponibilidad de potencia de cómputo.
Considera también la amplia gama de posibilidades de configuración (tamaños de pantalla, microprocesadores, tamaños de disco duro y memoria, entre otros) y precios, por lo que siempre encontrarás una opción acorde a tus necesidades de cómputo.

EL ESTUDIO

Se analizaron computadoras portátiles tipo laptop (notebook) que te ofrecen un desempeño básico, medio y alto; finalmente, computadoras ultraportátiles, todas ellas –salvo el modelo Macbook air de Apple que cuenta con el sistema operativo Mac OS X– con el sistema operativo Microsoft Windows 8.1.

En total se analizaron siete equipos portátiles básicos, siete equipos de desempeño medio, tres de alto desempeño y dos ultraportátiles, correspondientes a siete marcas.

Pruebas aplicadas

Se aplicaron un total de ocho pruebas a cada uno de los equipos analizados, cuatro de las cuales fueron para determinar qué tan útiles resultan para distintas tareas o actividades, dos pruebas más señalan la autonomía de su batería y el nivel de calentamiento en su cuerpo; y finalmente evaluamos la información comercial y garantías, así como los atributos principales. A continuación te las explicamos con mayor detalle:

Desempeño en software de productividad. Evaluamos el nivel de desempeño (poder de cómputo) al operar programas de edición de texto, creación de hojas de cálculo y presentaciones y navegadores de internet, y la creación de contenido web.

Desempeño para multimedia. Ponderamos el poder de cómputo para jugar títulos de arcadia –no muy demandantes en el aspecto gráfico–, reproducción y compresión de música digital y video, etcétera.

Desempeño para editar fotografía y video. Medimos la capacidad del equipo para usar programas semi profesionales para la edición fotográfica y de video, actividades creativas que requieren características técnicas específicas en la configuración del equipo.

Desempeño de aplicaciones gráficas avanzadas. Determinamos el poder de cómputo del sistema gráfico que apoya el uso de programas profesionales de edición de audio y video digital, edición fotográfica profesional y de diseño asistido por computadora (CAD) o para juegos 3D. No todos los equipos analizados soportan esta funcionalidad, por ello sólo declaramos este resultado en los equipos considerados aptos.

¡Ojo! El resultado de la columna "Desempeño general" en nuestras tablas de resultados, te informa sobre el desempeño en su conjunto, por lo que es un buen referente sobre el comportamiento general del equipo en términos de poder de cómputo.

Calentamiento. Medimos la cantidad de calor que disipa cada equipo cuando es operado en condiciones de máxima demanda de energía, lo cual sucede cuando la mayoría de los elementos que lo constituyen se encuentran operando a su máxima capacidad. En este sentido te proporcionamos tanto el nivel de calentamiento promedio en su base como en el teclado (descansamanos).

Tiempo de autonomía de la batería. Medimos el tiempo de respaldo máximo que la batería te ofrece bajo condiciones de máxima demanda de energía en funcionamiento normal, sin considerar el uso de la conexión inalámbrica a internet. Considera que el tiempo indicado es sólo una referencia, la cual puede variar depen-

diendo del tipo de uso que le des a tu equipo y, en su caso, al nivel de señal con que se conecte a internet por medio de Wi-Fi cuando así lo requieras.

Características y atributos. Destacamos los detalles que debes conocer.

Información al consumidor. Todos los modelos incluyen instructivos; en general la garantía que te ofrecen es de un año en sus componentes físicos –pantalla, disco duro, memoria, teclado, entre otros–, pero en lo que respecta al software, la garantía suele ser en promedio de 90 días o menos, ya que los programas no son necesariamente fabricados por la marca de la computadora. Todos los modelos cumplieron con la normatividad aplicable.

FICHA TÉCNICA

Fecha de realización del estudio:	Periodo del muestreo:
19 de marzo a 19 de junio de 2015	19 de marzo a 8 de junio de 2015
Marcas/modelos analizados	**Total de pruebas/ensayos**
7/19	152/2,242

NORMATIVIDAD Y MÉTODOS DE PRUEBA

- **NOM-024-SCFI-2013**, Información comercial para empaques, instructivos y garantías de los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos.
- **NOM-008-SCFI-2002**, Sistema General de Unidades de Medida.
- **NOM-019-SCFI-1998**, Seguridad de Equipo de Procesamiento de Datos.
- Para la medición del desempeño en funciones tales como aplicaciones de productividad y multimedia, se empleó el software para pruebas de rendimiento (Benchmarks) siguiente: **PCMark 7** y **Cinebench R15**.
- **Procedimiento de prueba interno CI-DIFT-85** "Método de prueba para determinar la capacidad de procesamiento (desempeño) de computadoras en distintas aplicaciones".
- **Procedimiento de prueba interno CI-DIFT-127** "Método de prueba para determinar el desempeño, autonomía de la batería y calidad de audio en computadoras de mano (PDA)".
- **Procedimiento de prueba interno CI-DIFT-159** "Procedimiento de prueba de temperatura, descrito en el inciso 15.1 de la Norma Oficial Mexicana NOM-019-SCFI-1998".

COMPUTADORAS PORTÁTILES BÁSICAS

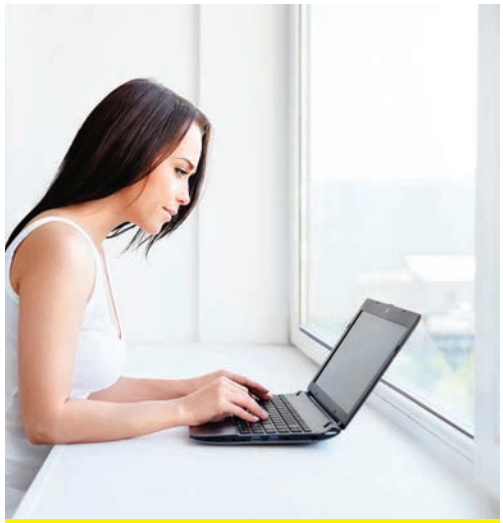
MARCA MODELO		> MICROPROCESADOR (y número de núcleos) > MEMORIA RAM > TAMAÑO PANTALLA > DISCO DURO	DESEMPEÑO GENERAL	DESEMPEÑO				AUTONOMÍA
				PRODUCTIVIDAD	MULTIMEDIA	EDICIÓN FOTOGRÁFICA Y DE VIDEO	APLICACIONES GRÁFICAS AVANZADAS	
	ACER E5-411-C4NV	> Intel Celeron N2840 @ 2.1 GHz (2 núcleos) > 4 GB > 14" > 1 TB	B	MB	B	B	No apta	8 h 5 m
	HP 14-r211la	> Intel Celeron N2840 @ 2.1 GHz (2 núcleos) > 4 GB > 14" > 500 GB	B	MB	B	B	No apta	3 h 55 m
	HP 2000-2d01la	>AMD A6 5200 con Radeon HD 8400 @ 2.0 GHz (4 núcleos) > 4 GB > 15.6" > 500 GB	B	MB	B	B	No apta	3 h 35 m
	LENOVO G40-30	> Intel Celeron N2840 @ 2.1 GHz (2 núcleos) > 4 GB > 14" > 1 TB	B	MB	B	B	No apta	3 h 30 m
	TOSHIBA Satellite C55-B5166KM	>Intel Celeron N2840 @ 2.1 GHz (2 núcleos) > 4 GB > 15.6" > 750 GB	B	MB	B	B	No apta	5 h 45 m
	LANIX Neuron A	>Intel Celeron N2840 @ 2.1 GHz (2 núcleos) > 4 GB > 14" > 500 GB	B	MB	B	R	No apta	3 h
	LANIX Neuron A	> Intel Celeron N2840 @ 2.1 GHz (2 núcleos) > 2 GB > 14" > 500 GB	B	MB	B	R	No apta	4 h 40 m

Calificaciones: E= Excelente ■ **MB**= Muy Bueno ■ **B**= Bueno ■ **R**= Regular ■ **Uso ocasional**= desempeño básico para esta función ■ **No apta**= no se puede usar para esta función

Atributos
A.Salida HDMI
B. Puertos USB 2.0 / USB 3.0
C. Ranura para memorias SD
D. Salida de video VGA
E. Unidad óptica CD-R/RW, DVD+R/RW
F. Conectividad inalámbrica Bluetooth
G. Conexión Ethernet RJ45

Notas
(1) Adicional a los atributos indicados en las tablas, todos los modelos cuentan conectividad Wi-Fi, micrófono y cámara frontal (webcam)
(2) Salvo en los casos donde se aclara un cambio, los modelos analizados cuentan con:
• sistema de video que usa la memoria RAM (memoria compartida)
• pantalla con acabado brillante (glossy) y sistema operativo Windows 8.1
• 1 año de garantía
(3) 1 TB (Tera Byte) equivale aproximadamente a 1000 GB (Giga Byte)
(4) Mediante un adaptador especial (no incluido)
(5) Su unidad óptica es externa
(6) Ofrece 3 años de garantía
(7) Autonomía cuando se usa la unidad óptica Blu ray

	ATRIBUTOS								
CALENTAMIENTO	A	B	C	D	E	F	G	PESO SIN CARGADOR / CON CARGADOR (kg)	RESALTAMOS
Medio / Medio	sí	2 1	sí	sí	sí	sí	sí	2.09 / 2.31	-
Medio / Medio	si	3 ...	si	si	si	si	si	1.87 / 2.13	-
Medio / Medio	sí	3 ...	sí	sí	sí	no	sí	2.30 / 2.60	-
Medio / Medio	sí	2 1	sí	sí	sí	sí	sí	2.10 / 2.29	-
Muy alto / Alto	sí	2 1	sí	sí	sí	no	sí	2.04 / 2.34	-
Medio / Medio	sí	2 1	sí	sí	sí	no	sí	1.57 / 1.81	-
Medio / Medio	sí	2 1	sí	sí	no	no	sí	1.63 / 1.89	-



PARA LAS LAPTOPS BÁSICAS ENCONTRAMOS QUE...

- La mayoría te ofrecen una pantalla con **acabado brillante** ("glossy") de 14 pulgadas, suficiente para trabajar textos, hojas de cálculo, edición fotográfica básica, entre otros
- El equipo **Satellite C55-B5166KM** de la marca Toshiba te ofrece pantalla de 15.6 pulgadas y un teclado completo con el bloque numérico por separado, lo cual facilita el ingreso de números en tablas de cálculo
- Te permitirán **conectarte inalámbricamente** a internet
- Aunque su precio es muy accesible, ten en cuenta que su **poder de cómputo** es muy limitado
- Su **movilidad es aceptable**; sin embargo, algunos modelos llegan a tener un peso y grosor que incomodan su transportación, en especial en los modelos más grandes, con pantalla de 15.6 pulgadas
- Salvo un modelo, el resto sí tiene **unidad óptica** para leer y grabar CD y DVD
- Prácticamente todos te ofrecen **salida VGA** para conectarlos a un videoproyector (cañon) y salida **HDMI** para conectarlos a un televisor o videoproyector de alta definición
- En nuestro análisis ningún modelo te ofrece pantalla ***multitouch***; no obstante, no significa necesariamente una desventaja, dado que los "gestos" que haces con los dedos en una pantalla táctil los puedes hacer con el puntero del ratón o el *trackpad*
- En nuestro análisis encontrarás dos niveles de desempeño, los mejores son: **Satellite C55-B5166KM de Toshiba**, **G40-30 de Lenovo** y **E5-411-C4NV de Acer**, equipo con ocho horas de autonomía

COMPUTADORAS PORTÁTILES DE DESEMPEÑO MEDIO

MARCA MODELO	> MICROPROCESADOR (y número de núcleos) > MEMORIA RAM > TAMAÑO PANTALLA > DISCO DURO	DESEMPEÑO GENERAL	DESEMPEÑO				AUTONOMÍA
			PRODUCTIVIDAD	MULTIMEDIA	EDICIÓN FOTOGRÁFICA Y DE VIDEO	APLICACIONES GRÁFICAS AVANZADAS	
TOSHIBA Tecra Z40-A4162SM	> Intel Core i5 4300 @ 1.9 GHz (2 núcleos) > 8 GB > 14" > 500 GB	E	E	MB	E	MB	7 h 5 m
TOSHIBA Satellite L55t-B5164WM	>Intel Core i5 5200U @ 2.2 GHz (2 núcleos) > 8 GB > 15.6" > 1 TB	E	MB	E	E	MB	4 h 40 m
LANIX Neuron RII	>Intel Core i3 4000M @ 2.4 GHz (2 núcleos) > 8 GB > 14" > 500 GB	E	E	E	E	uso ocasional	3 h 35 h
LENOVO Z40-70	>Intel Core i5 4210U @ 1.7 GHz (2 núcleos) > 8 GB > 14" > 1 TB	E	E	E	E	uso ocasional	2 h 20 m
TOSHIBA Satellite L45-B4176WM	> Intel Core i3 4005U @ 1.7 GHz (2 núcleos) > 4 GB > 14" > 750 GB	MB	E	MB	MB	uso ocasional	5 h 10 m
DELL Inspiron 14 3442	>Intel Core i3 4005U @ 1.7 GHz (2 núcleos) > 4 GB > 14" > 1 TB	MB	MB	MB	MB	uso ocasional	3 h 45 m
LENOVO G40-45	>AMD A8 6410 con Radeon R5 @ 2.0 GHz (4 núcleos) > 4 GB > 14" > 1 TB	MB	MB	MB	MB	no apta	2 h 25 m

Calificaciones: E= Excelente ■ **MB**= Muy Bueno ■ **B**= Bueno ■ **R**= Regular ■ **Uso ocasional**= desempeño básico para esta función ■ **No apta**= no se puede usar para esta función

Atributos
A.Salida HDMI
B. Puertos USB 2.0 / USB 3.0
C. Ranura para memorias SD
D. Salida de video VGA
E. Unidad óptica CD-R/RW, DVD+R/RW
F. Conectividad inalámbrica Bluetooth
G. Conexión Ethernet RJ45

Notas
(1) Adicional a los atributos indicados en las tablas, todos los modelos cuentan conectividad Wi-Fi, micrófono y cámara frontal (webcam)
(2) Salvo en los casos donde se aclara un cambio, los modelos analizados cuentan con:
• sistema de video que usa la memoria RAM (memoria compartida)
• pantalla con acabado brillante (glossy) y sistema operativo Windows 8.1
• 1 año de garantía
(3) 1 TB (Tera Byte) equivale aproximadamente a 1000 GB (Giga Byte)
(4) Mediante un adaptador especial (no incluido)
(5) Su unidad óptica es externa
(6) Ofrece 3 años de garantía
(7) Autonomía cuando se usa la unidad óptica Blu ray

	ATRIBUTOS								
CALENTAMIENTO	A	B	C	D	E	F	G	PESO SIN CARGADOR / CON CARGADOR (kg)	RESALTAMOS
Muy alto / Alto	sí	3	sí	sí	no	sí	sí	1.53 / 1.86	Pantalla mate
Medio / Medio	sí	1 2	sí	sí	sí	sí	sí	2.44 / 2.77	Pantalla *multitouch*
Muy alto / Medio	sí	1 2	sí	sí	sí	no	sí	2.00 / 2.33	-
Medio / Medio	sí	1 2	sí	sí	sí	no	sí	2.08 / 2.35	-
Medio / Medio	sí	1 2	sí	sí	sí	sí	sí	1.94 / 2.22	-
Alto / Medio	sí	3 1	sí	no	sí	sí	si	2.06 / 2.37	Pantalla *multitouch*
Medio / Medio	sí	2 1	sí	sí	sí	sí	sí	2.35 / 2.80	-

PARA LAS LAPTOPS DE RANGO MEDIO ENCONTRAMOS QUE...

■ Con el mejor desempeño sobresalen dos modelos de la marca **Toshiba**: **Tecra Z40-A4162SM**, con autonomía de siete horas, la mayor de este grupo, y **Satellite L55t-B5164WM**, con un poder de cómputo para las funciones que un consumidor promedio puede necesitar –incluso aplicaciones gráficas avanzadas.

■ Si no tomamos en cuenta el uso de gráficos avanzados entonces los siguientes dos modelos te ofrecen la excelencia en su desempeño: **Neuron RII de Lanix**, y **Z40-70 de Lenovo**.

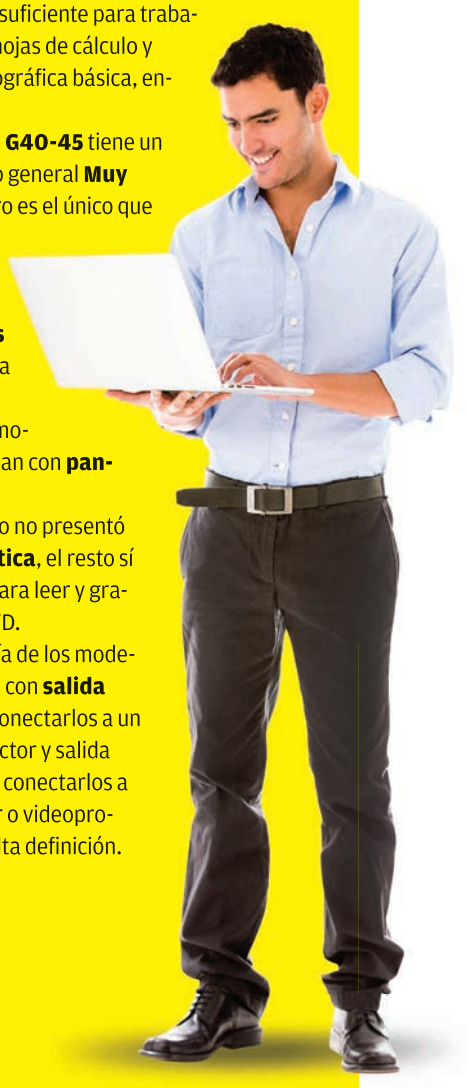
■ La mayoría te ofrecen una pantalla con **acabado brillante** (*glossy*) de 14 pulgadas. Ya lo comentamos en la pasada categoría, es un tamaño suficiente para trabajar textos, hojas de cálculo y edición fotográfica básica, entre otros.

■ El modelo **G40-45** tiene un desempeño general **Muy Bueno**, pero es el único que para aplicaciones **gráficas avanzadas** se considera **no apto**.

■ Sólo dos modelos cuentan con **pantalla táctil**

■ Un modelo no presentó **unidad óptica**, el resto sí la integra para leer y grabar CD y DVD.

■ La mayoría de los modelos cuentan con **salida VGA** para conectarlos a un videoproyector y salida **HDMI** para conectarlos a un televisor o videoproyector de alta definición.



COMPUTADORAS PORTÁTILES DE ALTO DESEMPEÑO

MARCA MODELO	> MICROPROCESADOR (y número de núcleos) > MEMORIA RAM > TAMAÑO PANTALLA > DISCO DURO	DESEMPEÑO GENERAL	DESEMPEÑO				AUTONOMÍA
			PRODUCTIVIDAD	MULTIMEDIA	EDICIÓN FOTOGRÁFICA Y DE VIDEO	APLICACIONES GRÁFICAS AVANZADAS	
TOSHIBA Satellite P55t-B5180SM	>Intel Core i7 4720 HQ @ 2.6 GHz (4 núcleos) > 12 GB > 15.6" > 1 TB	E	E	E	E	MB	2 h 15 m 1 h 15 m (7)
HP Pavilion 14-v121la	>Intel Core i7 4510U @ 2 GHz (2 núcleos) > 8 GB > 14" > 1 TB	E	E	E	E	uso ocasional	3 h 40 m
LENOVO Y50-70	>Intel Core i7 4710 HQ @ 2.5 GHz (4 núcleos) > 8 GB > 15.6" > 1 TB	E	E	E	E	uso ocasional	3 h 5 m

LOS MODELOS **Y50-70 DE LENOVO** Y **SATELLITE P55T-B5180SM** DE **TOSHIBA** TE BRINDAN UNA **PANTALLA GRANDE** (15.6 PULGADAS) MUY ÚTILES PARA CORRER APLICACIONES DE DISEÑO GRÁFICO, EDICIÓN FOTOGRÁFICA Y DE VIDEO, QUE REQUIEREN **MÁS ÁREA DE PANTALLA** PARA MANEJARLAS CON MAYOR FACILIDAD

Calificaciones: E= Excelente ■ **MB**= Muy Bueno ■ **B**= Bueno ■ **R**= Regular ■ **Uso ocasional**= desempeño básico para esta función ■ **No apta**= no se puede usar para esta función

	ATRIBUTOS								
CALENTAMIENTO	A	B	C	D	E	F	G	PESO SIN CARGADOR / CON CARGADOR (kg)	RESALTAMOS
Alto / Medio	sí	--- 4	sí	no + Blu ray	sí	sí	sí	2.42 / 2.96	Pantalla *multitouch*, teclado retroiluminado y acelerador gráfico con memoria dedicada AMD Radeon R9 M265X
Medio / Medio	sí	1 2	sí	no	sí	sí	sí	1.99 / 2.30	Acelerador gráfico con memoria dedicada Nvidia GeForce 840M
Medio / Medio	sí	1 2	sí	no	sí (5)	sí	sí	3.10 / 3.30	Teclado retroiluminado y acelerador gráfico memoria dedicada Nvidia GeForce GTx 860M

Atributos
A.Salida HDMI
B. Puertos USB 2.0 / USB 3.0
C. Ranura para memorias SD
D. Salida de video VGA
E. Unidad óptica CD-R/RW, DVD+R/RW
F. Conectividad inalámbrica Bluetooth
G. Conexión Ethernet RJ45

Notas
(1) Adicional a los atributos indicados en las tablas, todos los modelos cuentan conectividad Wi-Fi, micrófono y cámara frontal (webcam)
(2) Salvo en los casos donde se aclara un cambio, los modelos analizados cuentan con:
• sistema de video que usa la memoria RAM (memoria compartida)
• pantalla con acabado brillante (glossy) y sistema operativo Windows 8.1
• 1 año de garantía
(3) 1 TB (Tera Byte) equivale aproximadamente a 1000 GB (Giga Byte)
(4) Mediante un adaptador especial (no incluido)
(5) Su unidad óptica es externa
(6) Ofrece 3 años de garantía
(7) Autonomía cuando se usa la unidad óptica Blu ray

PARA LAS LAPTOPS DE ALTO DESEMPEÑO ENCONTRAMOS QUE...

■ Todas –**Toshiba**, **Lenovo** y **HP**– te ofrecen un desempeño muy alto; la única diferencia entre ellas es su capacidad para la ejecución de aplicaciones gráficas avanzadas

■ Aunque el modelo **Satellite P55t-B5180SM** de Toshiba sobresale por tener muy buen desempeño en aplicaciones gráficas avanzadas, su autonomía es muy limitada cuando se hace uso del Blu-ray, de apenas 75 minutos

■ Los modelos **Y50-70 de Lenovo** y **Satellite P55t-B5180SM** de **Toshiba** te brindan una pantalla grande (15.6 pulgadas) muy útil para correr aplicaciones de diseño gráfico, edición fotográfica y de video, que requieren más área de pantalla para manejarlas con mayor facilidad

■ Sólo el modelo de **Toshiba** te ofrece **pantalla *multitouch***

■ Estos equipos ya **no cuentan** con salida **VGA**, pero sí con salida **HDMI** para conectarlos a un televisor o a un videoproyector de alta definición

COMPUTADORAS ULTRAPORTÁTILES

MARCA MODELO		> MICROPROCESADOR (número de núcleos) > MEMORIA RAM > TAMAÑO PANTALLA > DISCO DURO	DESEMPEÑO GENERAL	DESEMPEÑO				AUTONOMÍA
				PRODUCTIVIDAD	MULTIMEDIA	EDICIÓN FOTOGRÁFICA Y DE VIDEO	APLICACIONES GRÁFICAS AVANZADAS	
	APPLE Macbook air 11 A1465 (MD711E/B)	>Intel Core i5 4260 U @ 1.4 GHz (2 núcleos) > 4 GB > 11.6" > 128 GB con sistema operativo OS X	E	E	E	E	uso ocasional	4 h 30 m
	LENOVO YOGA 3 Pro 1370	>Intel Core M 5Y71 @ 1.2 GHz (2 núcleos) > 8 GB > 13.3" > 256 GB	E	E	E	E	uso ocasional	6 h 25 m

Calificaciones: E= Excelente ■ **MB**= Muy Bueno ■ **B**= Bueno ■ **R**= Regular ■ **Uso ocasional**= desempeño básico para esta función ■ **No apta**= no se puede usar para esta función

BUENOS HÁBITO DE CÓMPUTO

01

Actualiza de manera regular tu sistema operativo con las adecuaciones (*updates*) que el fabricante del sistema operativo genera. Al hacerlo se corrigen fallas y se mejora el desempeño y seguridad de tu computadora

02

De la misma manera, **mantén** actualizados los controladores de tu sistema de video, disco duro, etc. –en el caso de equipos con Windows puedes obtenerlos en el sitio de internet del fabricante de tu computadora– y de los programas que hayas adquirido. En el caso de Apple, la App Store te avisará cuando haya la necesidad de actualizar

03

Respalda periódicamente tu información en discos duros externos o en DVD. En caso de que uses "la nube" –término coloquial para designar a los servidores electrónicos de sitios en internet en los que puedes grabar tu información–, considera que sólo es recomendable su uso como una medida más para respaldar tu información. No uses la nube como tu único respaldo para tu información sensible, ya que existe el riesgo de que se pierda porque el sitio dejó de funcionar por una falla o porque dejó de dar el servicio

Atributos
A.Salida HDMI
B. Puertos USB 2.0 / USB 3.0
C. Ranura para memorias SD
D. Salida de video VGA
E. Unidad óptica CD-R/RW, DVD+R/RW
F. Conectividad inalámbrica Bluetooth
G. Conexión Ethernet RJ45

Notas
(1) Adicional a los atributos indicados en las tablas, todos los modelos cuentan conectividad Wi-Fi, micrófono y cámara frontal (webcam)
(2) Salvo en los casos donde se aclara un cambio, los modelos analizados cuentan con:
• sistema de video que usa la memoria RAM (memoria compartida)
• pantalla con acabado brillante (glossy) y sistema operativo Windows 8.1
• 1 año de garantía
(3) 1 TB (Tera Byte) equivale aproximadamente a 1000 GB (Giga Byte)
(4) Mediante un adaptador especial (no incluido)
(5) Su unidad óptica es externa
(6) Ofrece 3 años de garantía
(7) Autonomía cuando se usa la unidad óptica Blu ray

	ATRIBUTOS								
CALENTAMIENTO	A	B	C	D	E	F	G	PESO SIN CARGADOR / CON CARGADOR (kg)	RESALTAMOS
Alto / Medio	no	--- 2	no	no	no	sí	no	1.07 / 1.26	Teclado retroiluminado, puerto thunderbolt y disco duro de estado sólido SSD
Medio / Medio	sí (4)	--- 2	sí	no	no	sí	no	2.20 / 3.35	Teclado retroiluminado, pantalla *touch* y disco duro de estado sólido SSD

Y PARA LAS ULTRAPORTÁTILES...

- Son muy delgadas y ligeras y te ofrecen un poder de cómputo promedio alto, similar al de los modelos de alto desempeño; sin embargo, no son adecuadas para hacer uso de aplicaciones gráficas avanzadas.
- Están pensadas para que la mayoría del contenido multimedia lo descargues de forma inalámbrica, por lo cual incluyen muy pocos puertos USB y carecen de unidad óptica lectora/grabadora de CD y DVD.
- Su precio es alto, debido a que la electrónica que incluyen es más pequeña sin sacrificar poder de cómputo, si los comparas con equipos laptop más grandes.
- Los dos modelos analizados incluyen disco de estado sólido (SSD), que es más rápido y confiable que los discos duros convencionales. Sin embargo, su capacidad de almacenamiento es menor.
- El modelo Yoga 3 Pro 1370 de la marca Lenovo integra una pantalla *multitouch* con un diseño que le permite convertirse en un equipo tipo tableta.

05

No menos importante es que les enseñes a tus hijos a **evitar** el *ciberbullying* en redes sociales o subir videos de *bullying* a You Tube; enséñales que es igualmente grave agredir o burlarse ("trolear") de sus compañeros en el ciberespacio que en la vida real porque al final sigue siendo un tipo de violencia

04

Cuando tus niños naveguen internet, **verifica** los sitios que visitan y las personas que contactan a través de los mensajeros instantáneos o redes sociales como Facebook, Google+ y Twitter, sobre todo explícales qué tipo de información pueden publicar para no comprometer su seguridad y la de la familia

06

Adquiere y mantén actualizado un sistema de protección antivirus y antimalware para evitar que virus y programas dañinos –como gusanos y troyanos– que se encuentran en internet y el correo electrónico, dañen tus programas y archivos

07

En equipos portátiles, **mantén** cargada la batería interna de tu computadora; evita que esta se descargue por completo para que no se dañe. Si recargas constantemente la batería –aunque no se haya descargado por completo-, la batería no se dañará, por el contrario se mantendrá en buena condición. La duración o vida útil esperada de una batería de ion-litio de una computadora portátil –si se le da un buen trato– es de aproximadamente 3 a 4 años

COMPUTADORAS DE ESCRITORIO

TIPO "TODO EN UNO"

Siempre habrá un lugar para ellas. Tal vez no son tan "sexys" como las portátiles, pero las de escritorio son las preferidas para trabajar en casa o en la oficina, ya que además de ofrecerte un mayor poder de cómputo por el mismo precio, también disfrutarás de tamaños de pantalla mayores, adecuadas para largas jornadas de trabajo. Las computadoras de escritorio te brindan una facilidad mayor a la hora de ingresar datos en tu computadora o manipular imágenes.

Dentro de esta categoría hemos analizado los equipos denominados "todo en uno", segmento de mayor crecimiento por su buena relación costo-poder de cómputo. Además, por su diseño integrado que ahorra espacio al no requerir un CPU por separado, se elimina gran parte de la maraña de cables que incluyen los equipos de escritorio tipo torre.

EL ESTUDIO

Se analizaron nueve computadoras de escritorio tipo "todo en uno" con sistema operativo Microsoft Windows 8.1. Cinco modelos pertenecen a la categoría de desempeño básico y cuatro a la categoría de desempeño medio.

Descripción de las pruebas aplicadas

Se realizaron seis pruebas a todos los equipos; las cuatro primeras determinan qué tan útiles resultan para distintas tareas y las dos últimas evalúan la información comercial, garantía y los atributos principales. A continuación te las explicamos con mayor detalle:

Desempeño en aplicaciones de productividad. Evaluamos el nivel de desempeño (poder de cómputo) al operar programas de edición de texto, creación de hojas de cálculo y presentaciones y navegadores de internet, así como la creación de contenido web.

Desempeño para multimedia. Evaluamos el poder de cómputo para usar aplicaciones tales como juegos de arcadia –no muy demandantes en el aspecto gráfico–, reproducción y compresión de música digital y video, etcétera.

FICHA TÉCNICA

Fecha de realización del estudio:	Periodo del muestreo:	Marcas/modelos analizados	Total de pruebas/ensayos
19 de marzo a 19 de junio de 2015	19 de marzo a 8 de junio de 2015	5/9	54/558

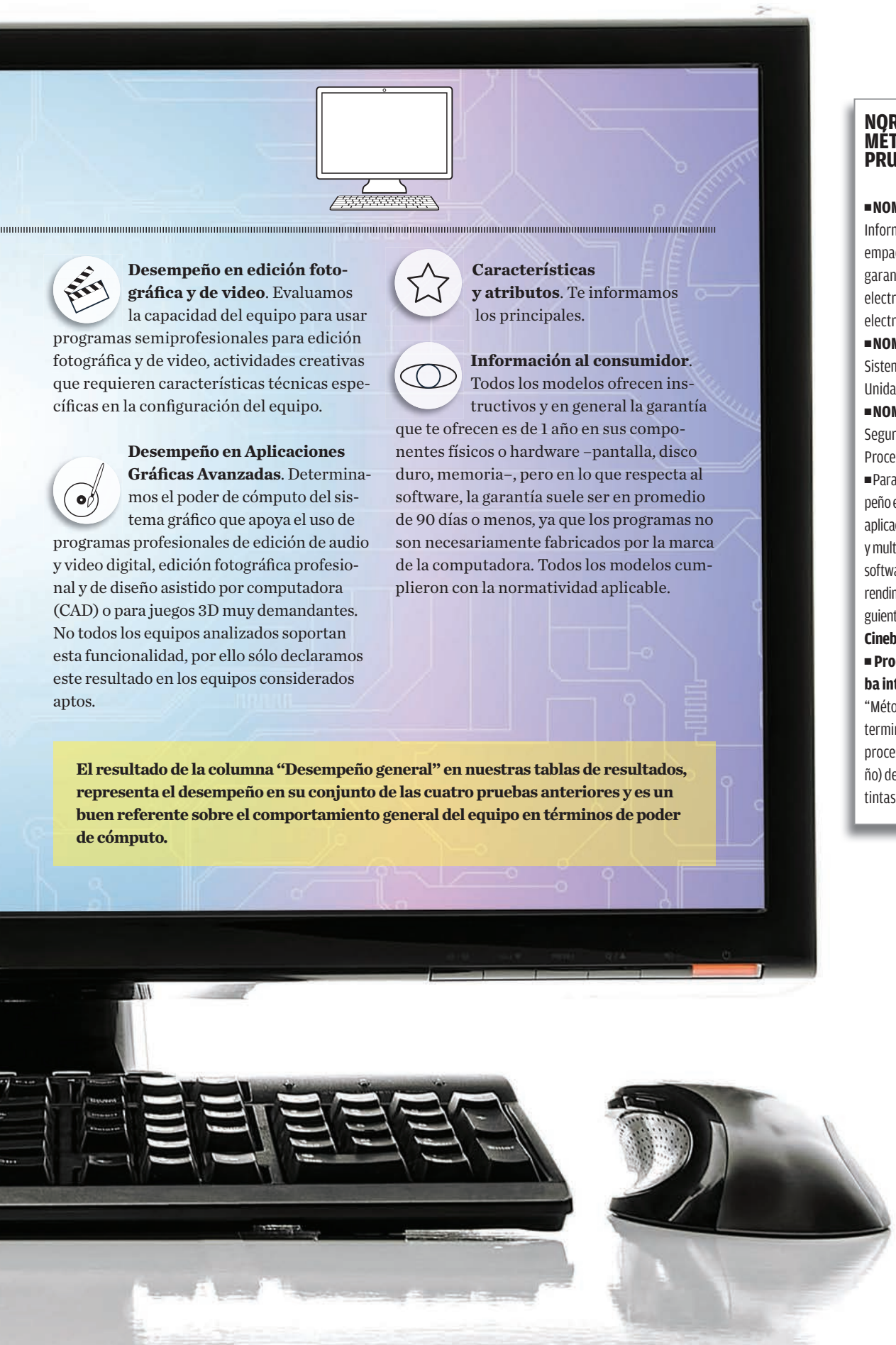
Desempeño en edición fotográfica y de video. Evaluamos la capacidad del equipo para usar programas semiprofesionales para edición fotográfica y de video, actividades creativas que requieren características técnicas específicas en la configuración del equipo.

Desempeño en Aplicaciones Gráficas Avanzadas. Determinamos el poder de cómputo del sistema gráfico que apoya el uso de programas profesionales de edición de audio y video digital, edición fotográfica profesional y de diseño asistido por computadora (CAD) o para juegos 3D muy demandantes. No todos los equipos analizados soportan esta funcionalidad, por ello sólo declaramos este resultado en los equipos considerados aptos.

Características y atributos. Te informamos los principales.

Información al consumidor. Todos los modelos ofrecen instructivos y en general la garantía que te ofrecen es de 1 año en sus componentes físicos o hardware –pantalla, disco duro, memoria–, pero en lo que respecta al software, la garantía suele ser en promedio de 90 días o menos, ya que los programas no son necesariamente fabricados por la marca de la computadora. Todos los modelos cumplieron con la normatividad aplicable.

El resultado de la columna "Desempeño general" en nuestras tablas de resultados, representa el desempeño en su conjunto de las cuatro pruebas anteriores y es un buen referente sobre el comportamiento general del equipo en términos de poder de cómputo.



NORMATIVIDAD Y MÉTODOS DE PRUEBA

- **NOM-024-SCFI-2013**, Información comercial para empaques, instructivos y garantías de los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos.
- **NOM-008-SCFI-2002**, Sistema General de Unidades de Medida.
- **NOM-019-SCFI-1998**, Seguridad de Equipo de Procesamiento de Datos.
- Para la medición del desempeño en funciones tales como aplicaciones de productividad y multimedia, se empleó el software para pruebas de rendimiento (Benchmarks) siguiente: **PCMark 7** y **Cinebench R15**.
- **Procedimiento de prueba interno CI-DIFT-85** "Método de prueba para determinar la capacidad de procesamiento (desempeño) de computadoras en distintas aplicaciones".

COMPUTADORAS DE ESCRITORIO TIPO TODO EN UNO (AIO) BÁSICAS

MARCA MODELO	> MICROPROCESADOR (y número de núcleos) > MEMORIA RAM > TAMAÑO PANTALLA > DISCO DURO	DESEMPEÑO GENERAL	DESEMPEÑO			
			PRODUCTIVIDAD	MULTIMEDIA	EDICIÓN FOTOGRÁFICA Y DE VIDEO	APLICACIONES GRÁFICAS AVANZADAS
ACER Aspire AZC-606 -MO22	>Intel Celeron J1800 @ 2.4 GHz (2 núcleos) > 4 GB > 19.5" > 1 TB	B	MB	B	B	No apta
LANIX AIO 195	>Intel Celeron N2840 @ 2.1 GHz (2 núcleos) > 2 GB > 19.5" > 500 GB	B	MB	B	B	No apta
HP 19-2005la	> AMD E1 2500 con Radeon HD 8240 @ 1.4 GHz (2 núcleos) > 8 GB >19" >1 TB	B	MB	B	B	No apta
HP 21-2005la	> AMD A4 6210 con Radeon R3 @ 1.8 GHz (2 núcleos) > 4 GB >21" >1 TB	B	B	B	MB	No apta
LENOVO C260	>Intel Celeron J1800 @ 2.4 GHz (2 núcleos) > 4 GB > 19.5" > 1 TB	B	MB	B	R	No apta

Calificaciones: E= Excelente ■ **MB**= Muy Bueno ■ **B**= Bueno ■ **R**= Regular ■ **Uso ocasional**= desempeño básico para esta función ■ **No apta**= no se puede usar para esta función

Atributos
A.Salida HDMI
B. Puertos USB 2.0 / USB 3.0
C. Ranura para memorias SD
D. Salida de video VGA
E. Unidad óptica CD-R/RW, DVD+R/RW
F. Conectividad inalámbrica Bluetooth
G. Conexión Ethernet RJ45

Notas
(1) Adicional a los atributos indicados en las tablas, todos los modelos cuentan conectividad Wi-Fi, micró fono y cámara frontal (webcam)
(2) Salvo en los casos donde se aclara un cambio, los modelos analizados cuentan con:
• sistema de video que usa la memoria RAM (memoria compartida)
• pantalla con acabado brillante (glossy) y sistema operativo Windows 8.1
• 1 año de garantía (3) 1 TB (Tera Byte) equivale aproximadamente a 1000 GB (Giga Byte)
(3) 1 TB (Tera Byte) equivale aproximadamente a 1000 GB (Giga Byte)

ATRIBUTOS

A	B	C	D	E	F	G	RESALTAMOS
no	3 1	sí	no	sí	sí	sí	Pantalla con acabado mate
no	2 1	sí	no	sí	sí	sí	-
no	4 2	sí	no	sí	no	sí	Pantalla con acabado mate
no	4 2	sí	no	sí	no	sí	Pantalla *multitouch*
sí	4 1	sí	no	sí	no	sí	Pantalla con acabado mate

APPLE Y MICROSOFT ESTRENARÁN SISTEMA OPERATIVO EN 2015

Los dos más grandes sistemas operativos en el mundo se actualizan en la segunda mitad de 2015. Dos días antes de que iniciara agosto, Microsoft pone en disposición de forma gratuita su Windows 10, una refinada actualización desde la versión 8.1.

Entre sus nuevas características está su interfaz más amigable, que comparte entre todas las versiones de sus dispositivos, ya sea de escritorio o portátiles, como los teléfonos inteligentes o tabletas con Windows.

Con el arribo de esta versión, el navegador de internet Explorer cambia de nombre por Edge, con lo que Microsoft busca reposicionar el uso de su navegador nativo frente a Google Chrome o Apple Safari.

Unas semanas después, Apple actualizará también su sistema operativo, ahora conocido como Yosemite, a la versión 10.11 El Capitán, siguiendo con su costumbre de honrar los grandes parques o montículos de California.

Esta actualización tiene un nuevo motor visual, de nombre Metal, mejoras en su administración de archivos vía Finder y Spotlight, así como un cambio general de tipografías y nuevas posibilidades de trabajo a pantalla compartida o pantalla completa. La nueva versión estará disponible en el otoño.

En ambos casos, el de Windows y OS X, se trata de puestas al día gratuitas, por lo que cualquier equipo que actualmente use el sistema operativo anterior podrá actualizarse sin dificultades.

COMPUTADORAS DE ESCRITORIO TIPO TODO EN UNO (AIO) DE DESEMPEÑO MEDIO

MARCA MODELO	> MICROPROCESADOR (y número de núcleos) > MEMORIA RAM > TAMAÑO PANTALLA > DISCO DURO	DESEMPEÑO GENERAL	DESEMPEÑO			
			PRODUCTIVIDAD	MULTIMEDIA	EDICIÓN FOTOGRÁFICA Y DE VIDEO	APLICACIONES GRÁFICAS AVANZADAS
LENOVO B50-30	>Intel Core i5 4460S @ 2.9 GHz (4 núcleos) > 8 GB > 23.8" > 2 TB	E	E	E	E	MB
DELL Inspiron 20 3048	>Intel Core i3 4150U @ 3.0 GHz (2 núcleos) > 8 GB > 19.5" > 1 TB	E	MB	E	E	MB
HP 23-P103LA	> AMD A8 7600 con Radeon R7 @ 3.1 GHz (4 núcleos) > 8 GB >23" > 2TB	E	MB	MB	MB	No apta
LANIX AIO 195	> Intel Core i3 4030U @ 1.9 GHz (2 núcleos) > 4 GB > 19.5" > 1 TB	MB	E	MB	B	Ocasional

Calificaciones: E= Excelente ▪ **MB**= Muy Bueno ▪ **B**= Bueno ▪ **R**= Regular ▪ **Uso ocasional**= desempeño básico para esta función ▪ **No apta**= no se puede usar para esta función

Atributos
A.Salida HDMI
B. Puertos USB 2.0 / USB 3.0
C. Ranura para memorias SD
D. Salida de video VGA
E. Unidad óptica CD-R/RW, DVD+R/RW
F. Conectividad inalámbrica Bluetooth
G. Conexión Ethernet RJ45

Notas
(1) Adicional a los atributos indicados en las tablas, todos los modelos cuentan conectividad Wi-Fi, micró fono y cámara frontal (webcam)
(2) Salvo en los casos donde se aclara un cambio, los modelos analizados cuentan con:
• sistema de video que usa la memoria RAM (memoria compartida)
• pantalla con acabado brillante (glossy) y sistema operativo Windows 8.1
• 1 año de garantía (3) 1 TB (Tera Byte) equivale aproximadamente a 1000 GB (Giga Byte)
(3) 1 TB (Tera Byte) equivale aproximadamente a 1000 GB (Giga Byte)

ATRIBUTOS							
A	B	C	D	E	F	G	RESALTAMOS
sí	3 2	sí	no	sí	sí	sí	Pantalla *multitouch*
sí	3 2	sí	no	sí	sí	sí	Pantalla *multitouch* Teclado y ratón inalámbricos
no	4 2	sí	no	sí	no	sí	Pantalla *multitouch* Teclado y ratón inalámbricos
no	2 1	sí	no	sí	sí	sí	Teclado y ratón inalámbricos, pero con respuesta en ocasiones lenta

CONCLUSIONES GENERALES

- Las **computadoras de escritorio** te ofrecen la mejor relación costo-poder de cómputo y una pantalla grande, permitiéndote trabajar jornadas más largas con menor fatiga visual que si usas una laptop.
- En nuestro comparativo encontrarás **equipos básicos** con precios muy accesibles y un nivel de desempeño general de "**bueno**", muy adecuado para estudiantes de nivel de primaria y secundaria.
- Los equipos de **desempeño medio** que analizamos, te brindan mayor poder de cómputo, adecuado para estudiantes de bachillerato y para trabajo en la oficina.
- Ciertamente ocupan poco espacio, pero no son en ningún sentido portátiles como lo es una laptop.
- Todos los modelos incluyen **unidad óptica** para lectura y escritura de **CD** y **DVD**, y ranura lectora de memorias **SD**, el tipo de memoria que usan la mayoría de cámaras fotográficas digitales y videocámaras hoy en día.
- El modelo **B50-30** de **Lenovo** es uno de los que mejor desempeño general te ofrecen, además de tener la pantalla más grande: 23.8 pulgadas.
- Los modelos **23-P103LA** de **HP**, **Inspiron 20 3048** de **Dell** y **AIO 195** de **Lanix** te ofrecen teclado y ratón inalámbrico. Sólo en el caso del modelo de Lanix detectamos un desempeño menor en la rapidez de respuesta al mover el ratón o comenzar a escribir, nada grave, pero sí detectable.
- Aunque consideramos que no es un atributo estrictamente necesario, cuatro de los modelos analizados integran pantalla **táctil *multitouch***.

Qp Quién es quién en los precios

Precios mínimos y máximos de computadoras portátiles y de escritorio tipo "todo en uno" en las ciudades de México y Zona Metropolitana, Guadalajara y León

Precios levantados del 22 de junio al 1 de julio de 2015

Marca > Modelo >> Almacenamiento en DD	Ciudad de México y Zona Metropolitana				Guadalajara				León			
	Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)	Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)	Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)
COMPUTADORAS PORTÁTILES BÁSICAS												
Acer > E5-411-C4NV / Intel Celeron N2840 @ 2.1 GHz (2 núcleos) / 4 GB /14" >> 1 TB	$5,999	Office Depot (Av. Central / Miramontes / Modelo Gustavo Baz / Villa Coapa) / Walmart (Las Américas / Plaza Aragón / Plaza Ecatepec / Plaza Oriente / Universidad)	-	-	$5,999	Office Depot (Cordilleras) / Walmart (Vallarta)	-	-	$5,999	Office Depot (Plaza Mayor) / Walmart (Bosques de Rentería suc. 1974 / Delta / Galerías / Torres Landa)	-	-
Lenovo > G40-30 / Intel Celeron N2840 @ 2.1 GHz (2 núcleos) / 4 GB /14" >> 1 TB	$5,999	Compudabo (Portales)	$8,999	Coppel (Allende / Arboledas / Central)	$6,239	Best Buy (Ciudadela)	$7,999	Sears (Centro / Gran Plaza)	$7,998	Office Max (117)	-	-
Toshiba > Satellite C55-B5166KM / Intel Celeron N2840 @ 2.1 GHz (2 núcleos) / 4 GB /15.6" >> 750 GB*	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Lanix > Neuron A / Intel Celeron N2840 @ 2.1 GHz (2 núcleos) / 4 GB /14" >> 500 GB	$5,499	Corporativo Lanix	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Lanix > Neuron A / Intel Celeron N2840 @ 2.1 GHz (2 núcleos) / 2 GB /14" >> 500 GB	$4,995	Chedraui (Coapa / Plaza América / Polanco)	$4,999	Corporativo Lanix / Elektra (Plaza Aragón) / Famsa (Arcos de Belén) / Radio Shack (Multiplaza Arboledas / Tacubaya / Valle Dorado) / Salinas y Rocha (Plaza Aragón)	$4,995	Chedraui / Office Depot	-	-	$4,995	Chedraui (Cortijo / Fco. Villa)	$4,999	Elektra (Agua Azul)
HP > 14-r211la / Intel Celeron N2840 @ 2.1 GHz (2 núcleos) / 4 GB /14" >> 500 GB	$4,990	Bodega Aurrerá (Villa Coapa)	$5,999	Sanborns (Lindavista / Perisur / Tezontle / Villa Coapa)	$5,998	Mega Comercial	$6,848	Telmex	$4,990	Bodega Aurrerá (1181)	$6,847	Telmex

COMPUTADORAS PORTÁTILES DE DESEMPEÑO MEDIO

Toshiba > Tecra Z40-A4162SM / Intel Core i5 4300 @ 1.9 GHz (2 núcleos) / 8 GB /14" >> 500 GB (6)*	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Toshiba > Satellite L55t-B5164WM / Intel Core i5 5200U @ 2.2 GHz (2 núcleos) / 8 GB /15.6" >> 1 TB	$14,999	Office Depot (Av. Central / Del Valle / Miramontes / Patriotismo / Villa Coapa)	-	-	$14,999	Office Depot	-	-	$14,999	Office Depot (Plaza Mayor)	-	-
Lanix > Neuron RII / Intel Core i3 4000M @ 2.4 GHz (2 núcleos) / 8 GB /14" >> 500 GB	$10,100	Corporativo Lanix	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Lenovo > Z40-70 / Intel Core i5 4210U @ 1.7 GHz (2 núcleos) / 8 GB /14" >> 1 TB	$11,699	Sanborns (Ciudad Azteca / Lindavista / Perisur / Plaza Satélite) / Sears (Centro / Perisur / Plaza Lindavista / Plaza Satélite / Tezontle / Universidad)	$12,999	Best Buy (Acoxpa / Patio Universidad / Polanco) / Sanborns (Las Américas / Universidad)	$11,999	Office Depot (Cordilleras)	$12,999	Best Buy (Ciudadela / Galerías) / Fábricas de Francia / Liverpool (Andares) / Sears (Centro / Gran Plaza)	$11,999	Office Depot (243 / Galerías / León Centro Express / Plaza Mayor)	-	-
Toshiba > Satellite L45-B4176WM / Intel Core i3 4005U @ 1.7 GHz (2 núcleos) / 4 GB /14" >> 750 GB	$8,999	Best Buy (Acoxpa)	$9,999	Best Buy (Patio Universidad / Polanco) / Costco (Polanco) / Office Depot (Av. Central / Del Valle / Mixcoac / Modelo Gustavo Baz / Villa Coapa)	$8,999	Best Buy (Galerías)	$10,474	Liverpool	$9,449	Sears	$9,999	Office Depot (243 / Galerías / Plaza Mayor)
Dell > Inspiron 14 3442 / Intel Core i3 4005U @ 1.7 GHz (2 núcleos) / 4 GB /14" >> 1 TB	$7,998	Office Max (Las Américas)	$9,498	Best Buy (Patio Universidad / Polanco)	$7,773	Office Max	$9,499	Best Buy	-	-	-	-
Toshiba > Satellite L45-B4176WM / Intel Core i3 4005U @ 1.7 GHz (2 núcleos) / 4 GB /14" >> 750 GB	$8,999	Best Buy (Acoxpa)	$9,999	Best Buy (Patio Universidad / Polanco) / Costco (Polanco) / Office Depot (Av. Central / Del Valle / Mixcoac / Modelo Gustavo Baz / Villa Coapa)	$8,999	Best Buy (Galerías)	$10,474	Liverpool	$9,449	Sears	$9,999	Office Depot (243 / Galerías / Pza. Mayor)
Lenovo > G40-45 / AMD A8 6410 con Radeon R5 @ 2.0 GHz (4 núcleos) / 4 GB / 14" >> 1 TB	$7,199	Cibernética Integral	$7,650	Compucity (Uruguay) / HP Platinum Partner	$8,099	Mi PC (Mariano Otero)	-	-	-	-	-	-
HP > 2000-2D01LA >> 1 TB*	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

*No se encontró el producto en las tiendas visitadas para la recopilación de precios.
Nota: la dirección de los establecimientos que se muestran en el cuadro la puede solicitar al teléfono 5568 8722 en el D.F. o de cualquier otro lugar de la República Mexicana al 01 800 468 8722. Para cualquier duda envíe un correo a quienesquien@profeco.gob.mx.

Qp Quién es quién en los precios

Precios mínimos y máximos de computadoras portátiles y de escritorio tipo "todo en uno" en las ciudades de México y Zona Metropolitana, Guadalajara y León

Precios levantados del 22 de junio al 1 de julio de 2015

Marca > Modelo >> Almacenamiento en DD	Ciudad de México y Zona Metropolitana				Guadalajara				León			
	Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)	Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)	Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)
COMPUTADORAS PORTÁTILES DE ALTO DESEMPEÑO												
Toshiba > Satellite P55t-B5180SM / Intel Core i7 4720 HQ @ 2.6 GHz (4 núcleos) / 12 GB /15.6" >> 1 TB	$25,649	El Palacio de Hierro (Satélite)	$28,499	El Palacio de Hierro (Centro Coyoacán / Perisur)	$28,499	Fábricas de Francia	-	-	-	-	-	-
Lenovo > Y50-70 / Intel Core i7 4710 HQ @ 2.5 GHz (4 núcleos) / 8 GB /15.6" >> 1 TB	$17,099	Sanborns (Galerías Coapa / Las Américas / Lindavista / Plaza Satélite / Tezontle)	$19,999	Best Buy (Acoxpa / Polanco)	$17,999	Sears (Centro / Gran Plaza)	$21,999	Fábricas de Francia / Liverpool (Andares)	$17,999	Sears	$21,999	Liverpool
HP > Pavilion 14-V121LA / 14" >> 500 GB	$14,998	Office Max (Arboledas 110 / Coyoacán / Insurgentes / Las Américas / Pronto Satélite suc. 215)	$15,992	Sanborns (Plaza Satélite) / Sears (Galerías Coapa / Plaza Lindavista / Universidad)	$14,998	Office Max	$15,992	Sears	$14,999	Office Depot (243 / Galerías / Plaza Mayor)	$15,992	Sears
COMPUTADORAS ULTRAPORTÁTILES												
Apple > Macbook air 11 A1465 (MD711E/B) / Intel Core i5 4260U @ 1.4 GHz (2 núcleos) / 4 GB /11.6" >> 128 GB Con sistema operativo OS X	$14,399	Sears (Galerías Coapa / Plaza Satélite)	$15,998	Office Max (Arboledas 110 / Polanco II)	$14,590	Best Buy	$15,998	Office Max	$14,580	MacStore (León)	$14,799	Liverpool
Lenovo YOGA 3 Pro 1370 / Intel Core M 5Y71 @ 1.2 GHz (2 núcleos) / 8 GB /13.3" / 256 GB	$21,498	Office Max (Polanco II)	$24,999	El Palacio de Hierro (Centro)	$24,599	Fábricas de Francia / Liverpool (Andares) / Sears (Centro)	-	-	-	-	-	-

COMPUTADORAS DE ESCRITORIO TIPO TODO EN UNO (AIO) BÁSICAS

Acer > Aspire AZC-606 -M022 / Intel Celeron J1800 @ 2.4 GHz (2 núcleos) / 4 GB / 19.5" >> 1 TB	$5,940	Bodega Aurrerá (Plaza Aragón)	$6,499	Compudabo (Portales)	$5,940	Bodega Aurrerá (Arboledas)	-	-	$5,940	Bodega Aurrerá (Delta)	-	-
Lanix > AIO 195 / Intel Celeron N2840 @ 2.1 GHz (2 núcleos) / 2 GB / 19.5" >> 500 GB	$6,499	Corporativo Lanix	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
HP > 21-2005LA / AMD A4 6210 con Radeon R3 @ 1.8 GHz (2 núcleos) / 4 GB / 22" >> 1 TB	$8,999	Office Depot (Del Valle / Miramontes / Villa Coapa)	-	-	$8,999	Office Depot (Cordilleras)	-	-	$8,999	Office Depot (243 / Plaza Mayor)	-	-
Lenovo > C260 / Intel Celeron J1800 @ 2.4 GHz (2 núcleos) / 4 GB / 19.5" >> 1 TB	$5,840	Walmart (Universidad)	$7,999	Best Buy (Acoxpa / Patio Universidad / Polanco)	$5,849	Walmart (Vallarta)	$7,999	Best Buy (Ciudadela / Galerías)	$5,840	Bodega Aurrerá (1181 / Cervantes / Delta / Villas de San Juan)	$7,559	Sears
HP > 19-2005LA >> 1 TB*	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

COMPUTADORAS DE ESCRITORIO TIPO TODO EN UNO (AIO) DE DESEMPEÑO MEDIO

Lenovo > B50-30 / Intel Core i5 4460S @ 2.9 GHz (4 núcleos) / 8 GB / 23.8" >> 2 TB*	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Dell > Inspiron 20 3048 / Intel Core i3 4150U @ 3.0 GHz (2 núcleos) / 8 GB / 19.5" >> 1 TB	$11,779	Tienda Telmex (Bellas Artes)	$13,479	Cibernética Integral	$11,779	Telmex	$12,999	Best Buy (Ciudadela) / Office Depot (Cordilleras)	-	-	-	-
Lanix > AIO 195 / Intel Core i3 4030U @ 1.9 GHz (2 núcleos) / 4 GB / 19.5" >> 1 TB	$13,999	Corporativo Lanix	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
HP > 23-P103LA >> 2 TB	$13,319	Liverpool (Centro / Polanco)	$15,998	Best Buy (Acoxpa)	$14,799	Liverpool	$15,998	Best Buy (Galerías)	$13,319	Fábricas de Francia	$14,799	Liverpool

*No se encontró el producto en las tiendas visitadas para la recopilación de precios.
Nota: La dirección de los establecimientos que se muestran en el cuadro la puede solicitar al teléfono 5568 8722 en el D.F. o de cualquier otro lugar de la República Mexicana al 01 800 468 8722. Para cualquier duda envíe un correo a quienesquien@profeco.gob.mx.

LECHES Y PRODUCTOS LÁCTEOS COMBINADOS SABORIZADOS

Todos empezamos bebiendo leche. Primero materna o de fórmula, luego nos mudamos a la envasada y para no aburrirnos le damos sabor: chocolate, fresa, vainilla y otras. Pero debes saber que de estos productos, no todos son leche y que añadirle sabor implica sumarle más cucharadas de azúcar a tu dieta. Estudiamos su contenido para que seas tú quien decida si merecen estar en tu refri

La leche es el primer alimento que prueba el ser humano y que probablemente seguirá consumiendo a lo largo de toda su vida. Es fundamental por su contenido de vitaminas, minerales y proteínas de alto valor biológico, imprescindibles en la nutrición. Su consumo diario proporciona una mayor masa y densidad ósea, tanto en la niñez como en la edad adulta, además aporta vitamina D, determinante para la absorción del calcio.

El mercado de los productos de la leche con el tiempo ha ido creciendo en diversidad, opciones y presentaciones, así han aparecido las leches saborizadas y productos lácteos combinados saborizados los cuales adquieren su sabor a través de la adición de fruta, chocolate y/o saborizantes, azúcares y/o edulcorantes, cuya formulación marca la diferencia respecto a los valores energético y nutritivo, por lo que resulta relevante leer su etiqueta antes de adquirirlos, para estar al tanto de sus ingredientes, aportes nutrimentales y, sobre todo para el caso de los productos lácteos y productos lácteos combinados, del contenido de leche, pues es una obligación que este tipo de productos lo declaren.

Hablar de leche, producto lácteo y producto lácteo combinado es distinguir entre 3 productos con diferentes contenidos de proteína:

Leche	**mínimo 30 g/l**
Producto lácteo	**mínimo 22 g/l**
Producto lácteo combinado	**mínimo 15 g/l**

El mercado también ofrece productos deslactosados saborizados para personas intolerantes a la lactosa o con algunos trastornos gastrointestinales.

Para hacer más atractiva su venta, se ha recurrido a fuertes estrategias de mercadotecnia como cómodos envases que garantizan inocuidad, empaques vistosos o que incluyen personajes que están de moda entre los niños; pero no te dejes engañar, el contenido nutricional es lo más importante.

A estos productos saborizados se les adicionan azúcares. A las cuales hay que sumar la lactosa, que es el azúcar que la leche contiene de forma natural, misma que en los productos deslactosados se transforma en glucosa y galactosa por medio de una enzima (lactasa), para hacerla digerible.

Si bien es importante destacar que los lácteos en general son una fuente importante de calcio y vitamina D, y que como parte de una dieta balanceada necesitamos consumir proteínas, carbohidratos, grasas y vitaminas como la A, D, K y E; cuya forma de ingerirlas es vía las grasas. En la actualidad con el creciente problema de sobrepeso en los niños y en la población en general, hay que prender el foco rojo cuando se trata de productos con azúcares añadidas.

La OMS recomienda no exceder de 9 cucharaditas cafeteras (37.5 g) de azúcares libres al día en los niños, y 12 (50 g) en adultos. Reducir esta ingesta a la mitad –18.8 g en niños y 25 g en adultos– produciría beneficios adicionales en la salud.

CONOCE LA CANTIDAD DE NUTRIENTES QUE APORTA CADA PRODUCTO

¿De qué se conforma un litro de leche[1] con sabor?

La leche es tan especial que tiene su propio tipo de proteína, grasa y azúcar.

Cada litro de leche con sabor tiene un mínimo de 25.5 gramos de proteína, 80% de la cual corresponde a la heteroproteína conocida como caseína. La lactosa, el azúcar natural de la leche, se establece con un mínimo de 43 y un máximo de 52 gramos por litro según la normatividad. Por último, la grasa natural de la leche, conocida como butírica, conforma 30% de un litro. cuando se trata de una leche entera.

¿Qué contiene un producto lácteo combinado con sabor?

Se elabora a partir de sólidos lácteos, grasa (butírica o vegetal) y otros ingredientes. Su contenido de proteínas propias de la leche es de mínimo 15 gramos por litro, de los cuales 12 deben ser de caseína. Estos productos no tienen especificaciones de un mínimo o máximo contenido de lactosa. El producto lácteo combinado posee menos proteínas.

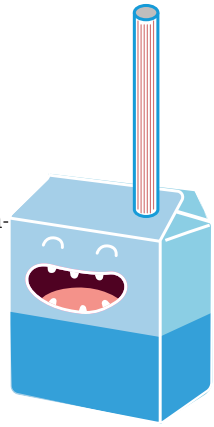
* Entera 30 g/l mínimo
Parcialmente descremada 6-28 g/l
Descremada 5 g/l máximo

[1] Leche pasteurizada, ultrapasteurizada, microfiltrada ultra y rehidratada

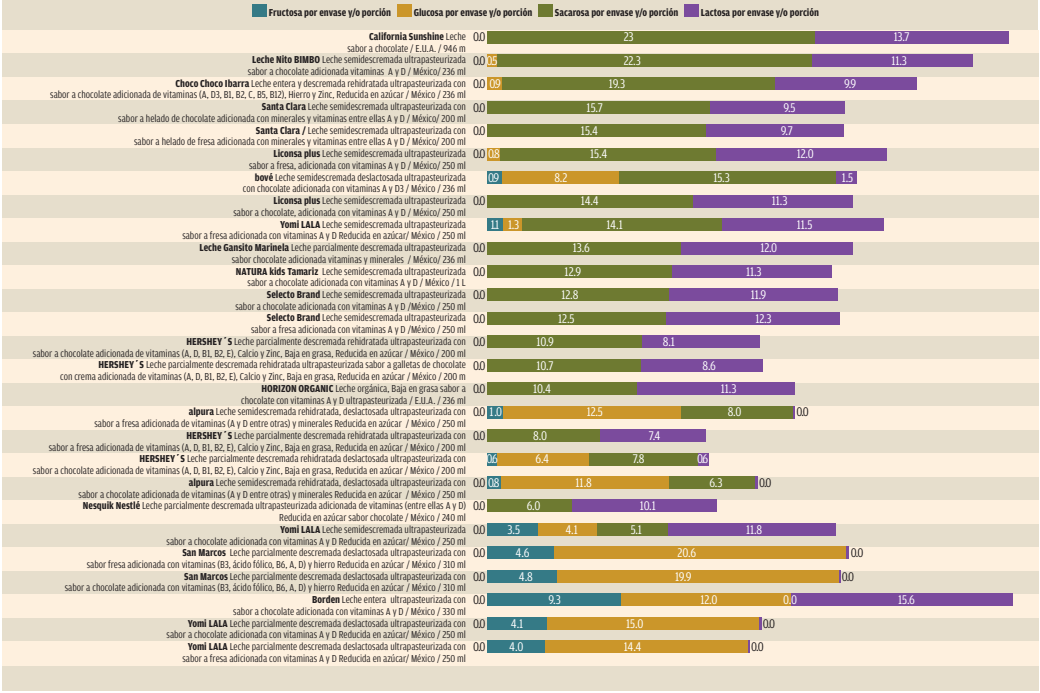
EL ESTUDIO

Se analizaron 41 productos para informar sobre los contenidos en nutrientes y el aporte calórico por envase de 27 leches saborizadas, nueve productos lácteos combinados saborizados ultrapasteurizados y cinco productos lácteos combinados pasteurizados.

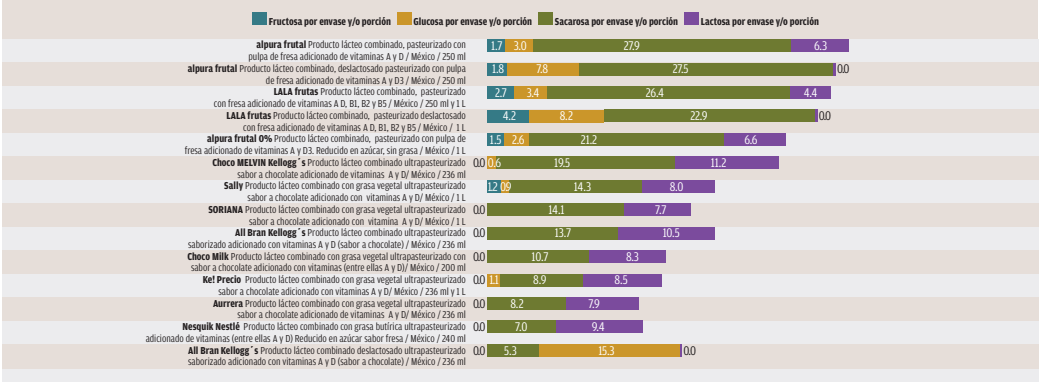
De cada producto se desglosó: contenido de proteína, grasa y tipo de grasa, azúcares (lactosa, glucosa, sacarosa y fructosa), calcio, sodio, aporte calórico, calidad sanitaria y contenido neto. Se revisó la información comercial que presentan y se adicionó el costo para que el consumidor pueda hacer su mejor elección.



Tipos de azúcares en leches saborizadas



Tipos de azúcares en productos lácteos combinados con sabor



Normatividad

Las normas que como referencia se emplearán en el estudio son las siguientes:

- NOM-002-SCFI-2011. Contenido Neto. Tolerancias y Métodos de Verificación
- NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria
- NOM-155-SCFI-2012. Leche-Denominaciones, especificaciones fisicoquímicas, información comercial y métodos de prueba
- NOM-086-SSA1-1994. Bienes y servicios. Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificados en su composición. Especificaciones nutrimentales
- NOM-183-SCFI-2012. Producto lácteo y producto lácteo combinado-Denominaciones, especificaciones fisicoquímicas, información comercial y métodos de prueba

Ficha técnica

Periodo del estudio
21 de abril al 15 de junio de 2015

Periodo de muestreo
21 al 27 de abril de 2015

Marcas analizadas 41

Pruebas realizadas 5,388

LECHES SABORIZADAS

Marca	Nesquik Nestlé	alpura	alpura	Yomi LALA
Denominación Presentación País de origen	Leche parcialmente descremada ultrapasteurizada adicionada de vitaminas (entre ellas A y D). Reducida en azúcar sabor chocolate **México / 240 ml**	Leche semidescremada rehidratada, deslactosada ultrapasteurizada con sabor a fresa adicionada de vitaminas (A y D entre otras) y minerales. Reducida en azúcar **México / 250 ml**	Leche semidescremada rehidratada, deslactosada ultrapasteurizada con sabor a chocolate adicionada con vitaminas (A y D entre otras) y minerales. Reducida en azúcar / **México / 250 ml**	Leche parcialmente descremada deslactosada ultrapasteurizada sabor a fresa adicionada con vitaminas A y D Reducida en azúcar **México / 250 ml**
Información al consumidor	Completa	Completa	Completa	Completa
Tamaño del envase y/o porción ml	240	250	250	250
Grasa gramos por envase y/o porción	3.9	3.8	4.1	3.7
Proteína gramos por envase y/o porción	6.8	7.6	8.3	6.8
Tipo de grasa	Característico grasa butírica	Característico grasa butírica	Característico grasa butírica	Característico grasa butírica
Azúcares totales por envase y/o porción	16.1	21.5	18.8	18.3
Aporte calórico Kcal por envase y/o porción	127	151	146	133
Sodio mg por envase y/o porción	170	154	184	204
Calcio mg por envase y/o porción	221	277	284	251
Costo por envase y/o porción	$7.70	$6.40	$7.17	$6.40

* La presentación del producto es de 1 L pero con fines comparativos se colocó en una porcion de 250ml
** La presentación del producto es de 946 ml pero con fines comparativos se colocó en una porcion de 250ml

HORIZON ORGANIC	Yomi LALA	Borden	HERSHEY´S	Santa Clara
Leche orgánica. Baja en grasa sabor a chocolate con vitaminas A y D ultrapasteurizada **E.U.A. / 236 ml**	Leche parcialmente descremada deslactosada ultrapasteurizada sabor a chocolate adicionada con vitaminas A y D. Reducida en azúcar **México / 250 ml**	Leche entera ultrapasteurizada sabor a chocolate adicionada con vitaminas A y D **México / 330 ml**	Leche parcialmente descremada rehidratada ultrapasteurizada con sabor a chocolate adicionada de vitaminas (A, D, B1, B2, E), Calcio y Zinc. Baja en grasa. Reducida en azúcar **México / 200 ml**	Leche semidescremada ultrapasteurizada con sabor a helado de chocolate adicionada con minerales y vitaminas entre ellas A y D **México/ 200 ml**
NO COMPROBÓ SER ORGÁNICA NI LOS CONTENIDO DE VITAMINAS Y MINERALES	Completa	Completa	Completa	Completa
236	250	330	200	200
2.9	4.4	12.1	2.4	3.8
8.0	7.3	10.1	5.7	6.5
Característico grasa butírica	Característico grasa butírica	Característico grasa butírica	Característico grasa butírica	Característico grasa butírica
21.6	19.1	37.0	19.0	25.2
144	145	297	121	161
175	160	222	172	152
278	255	352	309	302
$17.86	$6.97	$12.00	$6.17	$7.03

LECHES SABORIZADAS (CONTINUACIÓN)

Marca	Santa Clara	Leche Nito BIMBO	Yomi LALA	bové
Denominación Presentación País de origen	Leche semidescremada ultrapasteurizada, con sabor a helado de fresa, adicionada con minerales y vitaminas, entre ellas A y D / México/ 200 ml	Leche semidescremada ultrapasteurizada sabor a chocolate, adicionada con vitaminas A y D / México/ 236 ml	Leche semidescremada ultrapasteurizada sabor a chocolate, adicionada con vitaminas A y D. Reducida en azúcar México / 250 ml	Leche semidescremada deslactosada ultrapasteurizada, con chocolate adicionada con vitaminas A y D3 / México / 236 ml
Información al consumidor	Completa	Completa	Completa	NO COMPROBÓ SER ORGÁNICA NI LOS CONTENIDO DE VITAMINAS Y MINERALES
Tamaño del envase y/o porción ml	200	236	250	236
Grasa gramos por envase y/o porción	4.0	5.2	4.6	4.2
Proteína gramos por envase y/o porción	5.9	7.5	8.0	7.5
Tipo de grasa	Característico grasa butírica	Característico grasa butírica	Característico grasa butírica	Característico grasa butírica
Azúcares totales por envase y/o porción	25.1	34.1	24.5	26.0
Aporte calórico Kcal por envase y/o porción	160	213	171	172
Sodio mg por envase y/o porción	112	199	185	179
Calcio mg por envase y/o porción	236	262	273	259
Costo $ por envase y/o porción	$7.03	$6.50	$6.30	$8.40

* La presentación del producto es de 1 L pero con fines comparativos se colocó en una porcion de 250ml
** La presentación del producto es de 946 ml pero con fines comparativos se colocó en una porcion de 250ml

HERSHEY´S	Yomi LALA	HERSHEY´S	NATURA kids Tamariz	San Marcos
Leche parcialmente descremada rehidratada deslactosada ultrapasteurizada, con sabor a chocolate adicionada de vitaminas (A, D, B1, B2, E), Calcio y Zinc. Baja en grasa. Reducida en azúcar México / 200 ml	Leche semidescremada ultrapasteurizada, sabor a fresa, adicionada con vitaminas A y D. Reducida en azúcar/ México / 250 ml	Leche parcialmente descremada rehidratada ultrapasteurizada, con sabor a fresa, adicionada con vitaminas (A, D, B1, B2, E), Calcio y Zinc. Baja en grasa. Reducida en azúcar / México / 200 ml	Leche semidescremada ultrapasteurizada sabor a chocolate adicionada con vitaminas A y D / México / 1 L	Leche parcialmente descremada deslactosada ultrapasteurizada, con sabor a chocolate, adicionada con vitaminas (B3, ácido fólico, B6, A, D) y hierro. Reducida en azúcar México / 310 ml
Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
200	250	200	250*	310
2.6	4.6	1.9	6.0	4.5
5.7	7.6	5.3	7.9	10.7
Característico grasa butírica	Característico grasa butírica	Característico grasa butírica	Característico grasa butírica	Característico grasa butírica
15.5	27.9	15.4	24.2	24.7
108	184	100	182	182
154	196	151	191	206
325	297	323	303	340
$6.00	$6.10	$6.00	$4.03	$6.50

LECHES SABORIZADAS (CONTINUACIÓN)

Marca	Selecto Brand	Selecto Brand	California Sunshine	Choco Choco IBARRA
Denominación Presentación País de origen	Leche semidescremada ultrapasteurizada, sabor a chocolate, adicionada con vitaminas A y D **México / 250 ml**	Leche semidescremada ultrapasteurizada, sabor a fresa, adicionada con vitaminas A y D **México / 250 ml**	Leche con sabor a chocolate **E.U.A. / 946 ml**	Leche entera y descremada rehidratada ultrapasteurizada, con sabor a chocolate, adicionada con vitaminas (A, D3, B1, B2, C, B5, B12), Hierro y Zinc. Reducida en azúcar **México / 236 ml**
Información al consumidor	Completa	Completa	La denominación del producto no está conforme a lo que establece la NOM-155-SCFI-2012	La denominación del producto no está conforme con lo que establece la NOM-155-SCFI-2012 NO COMPROBÓ LOS CONTENIDOS DE VITAMINAS
Tamaño del envase y/o porción ml	250	250	250 **	236
Grasa gramos por envase y/o porción	4.1	4.3	2.7	4.6
Proteína gramos por envase y/o porción	7.8	8.4	9.9	6.3
Tipo de grasa	Característico grasa butírica	Característico grasa butírica	Característico grasa butírica	Presenta grasa butírica y grasa vegetal
Azúcares totales por envase y/o porción	24.7	24.8	36.7	30.1
Aporte calórico Kcal por envase y/o porción	167	171	211	187
Sodio mg por envase y/o porción	198	198	212	160
Calcio mg por envase y/o porción	292	294	363	190

* La presentación del producto es de 1 L pero con fines comparativos se colocó en una porcion de 250ml
** La presentación del producto es de 946 ml pero con fines comparativos se colocó en una porcion de 250ml

FRESA

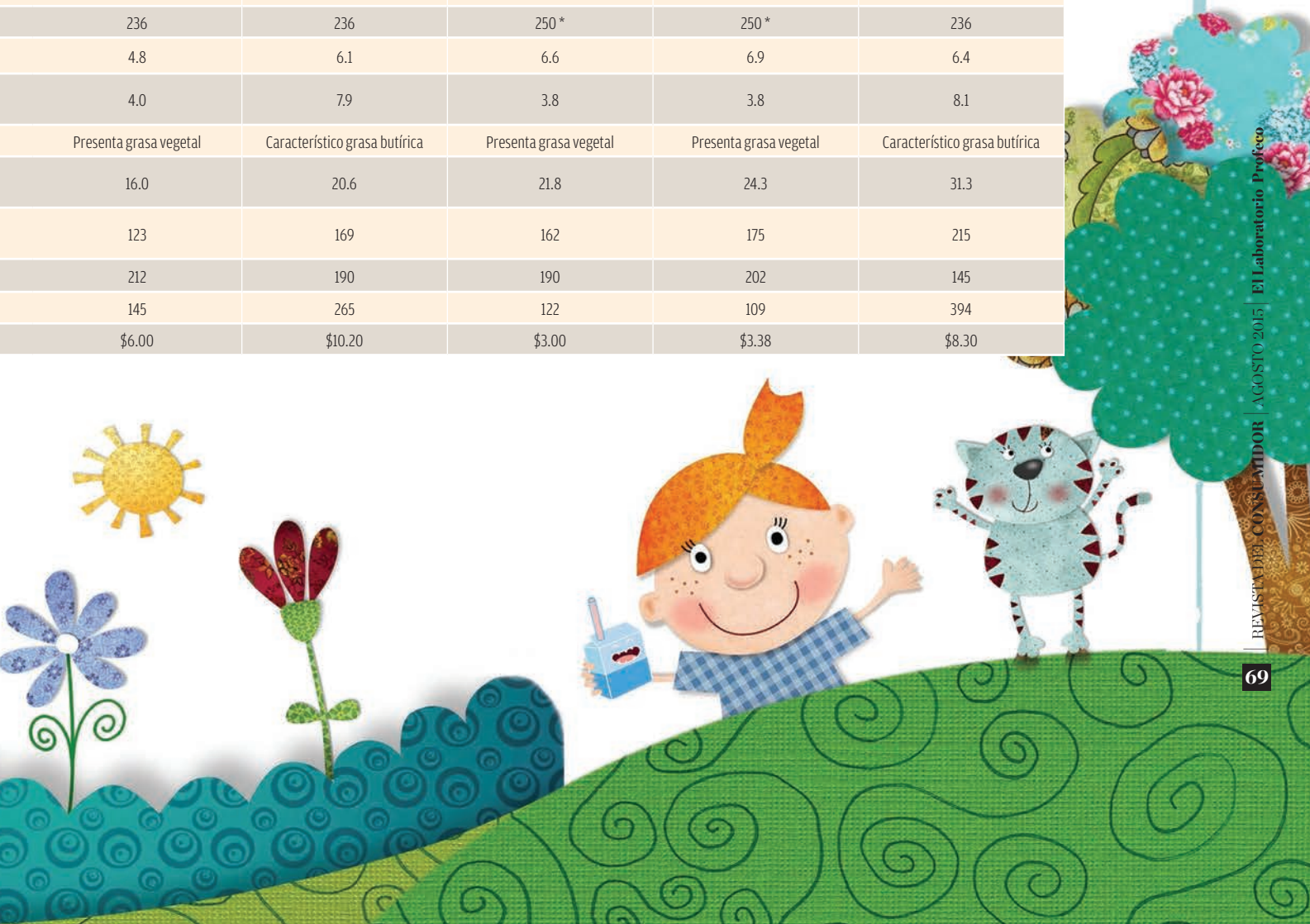
Liconsa plus	Liconsa plus	Leche Gansito Marinela	HERSHEY´S	San Marcos
Leche semidescremada ultrapasteurizada, sabor chocolate, adicionada con vitaminas A y D **México/ 250 ml**	Leche semidescremada ultrapasteurizada, sabor fresa, adicionada con vitaminas A y D / **México/ 250 ml**	Leche parcialmente descremada ultrapasteurizada, sabor chocolate adicionada con vitaminas y minerales **México/ 236 ml**	Leche parcialmente descremada rehidratada ultrapasteurizada, con sabor a galletas de chocolate con crema adicionada de vitaminas (A, D, B1, B2, E), Calcio y Zinc. Baja en grasa. Reducida en azúcar **México / 200 ml**	Leche parcialmente descremada deslactosada ultrapasteurizada, con sabor a fresa, adicionada con vitaminas (B3, ácido fólico, B6, A, D) y hierro. Reducida en azúcar **México / 310 ml**
Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
250	250	236	200	310
5.0	4.0	4.6	2.2	3.7
7.5	7.6	7.1	5.6	9.7
Característico grasa butírica	Característico grasa butírica	Característico grasa butírica	Característico grasa butírica	Característico grasa butírica
25.7	28.2	25.6	19.3	25.2
178	179	172	119	173
185	133	303	198	197
246	253	252	334	356

PRODUCTO LÁCTEO COMBINADO SABORIZADO ULTRAPASTEURIZADO

Marca	Nesquik Nestlé	Choco Milk	Ke! Precio	All Bran Kellogg´s
Denominación Presentación País de origen	Producto lácteo combinado con grasa butírica ultrapasteurizado, adicionado con vitaminas (entre ellas A y D). Reducido en azúcar sabor fresa **México / 240 ml**	Producto lácteo combinado con grasa vegetal, ultrapasteurizado, con sabor a chocolate, adicionado con vitaminas (entre ellas A y D) **México / 200 ml**	Producto lácteo combinado con grasa vegetal, ultrapasteurizado, sabor a chocolate, adicionado con vitaminas A y D/ México **236 ml y 1 L**	Producto lácteo combinado, ultrapasteurizado, saborizado, adicionado con vitaminas A y D (Sabor Chocolate) **México / 236 ml**
Información al consumidor	Completa	Completa	Completa	Completa
Tamaño del envase y/o porción ml	240	200	236	236
Grasa gramos por envase y/o porción	3.7	3.4	4.4	6.9
Proteína gramos por envase y/o porción	5.2	5.6	3.8	8.0
Tipo de grasa	Característico grasa butírica	Característico grasa butírica	Presenta grasa vegetal	Característico grasa butírica
Azúcares totales por envase y/o porción	16.4	19.0	18.5	24.2
Aporte calórico Kcal por envase y/o porción	120	129	129	191
Sodio mg por envase y/o porción	137	152	182	191
Calcio mg por envase y/o porción	173	186	132	275
Costo $ por envase y/o porción	$6.00	$8.90	$3.70	$8.93

* La presentación del producto es de 1 L pero para fines comparativos se colocó en una porcion de 250ml

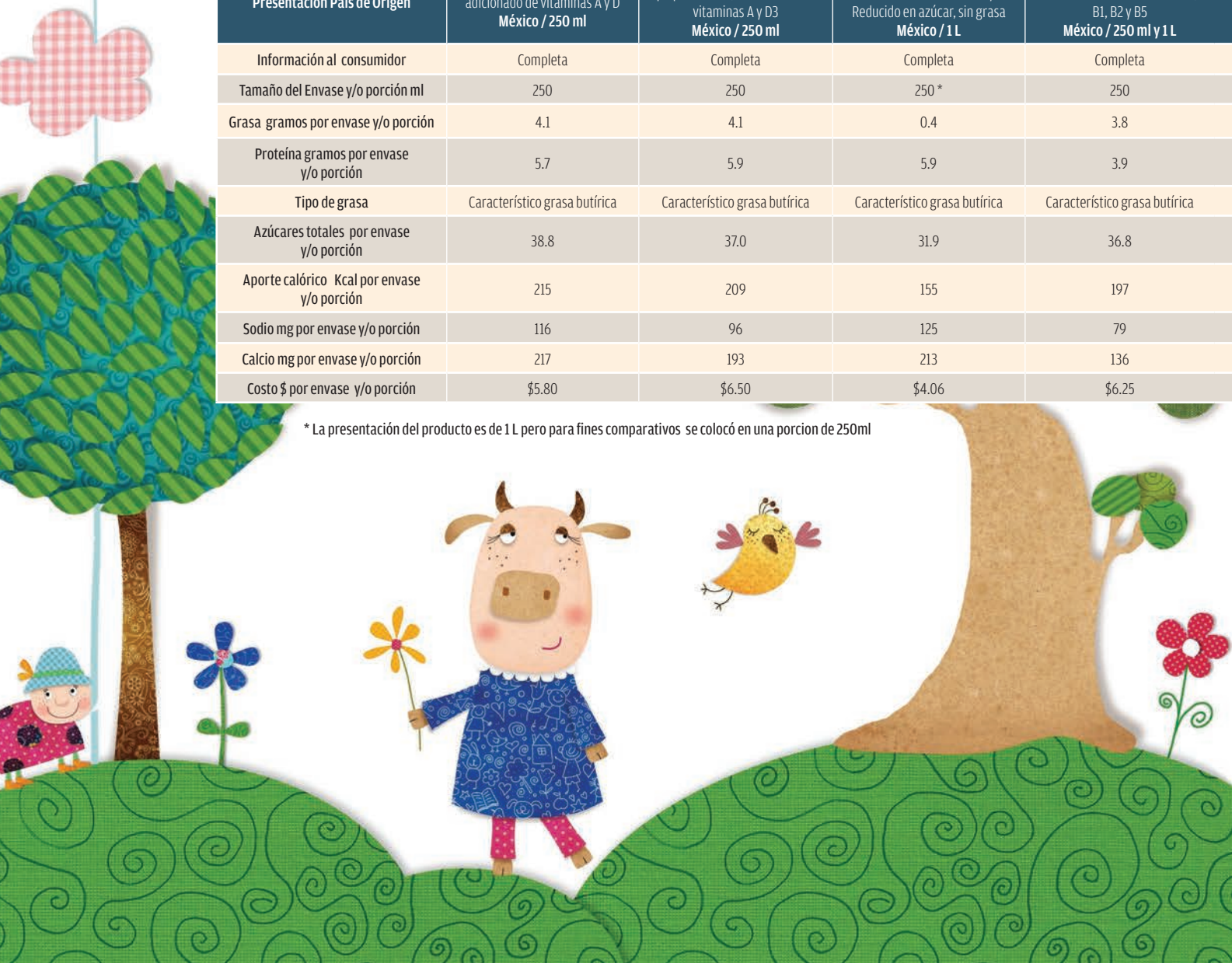
Aurrera	All Bran Kellogg´s	SORIANA	Sally	Choco MELVIN Kellogg´s
Producto lácteo combinado con grasa vegetal, ultrapasteurizado, sabor a chocolate, adicionado con vitaminas A y D **México / 236 ml**	Producto lácteo combinado deslactosado, ultrapasteurizado, saborizado, adicionado con vitaminas A y D (sabor a chocolate) **México / 236 ml**	Producto lácteo combinado con grasa vegetal, ultrapasteurizado, sabor chocolate, adicionado con vitamina A y D **México / 1 L**	Producto lácteo combinado con grasa vegetal, ultrapasteurizado, sabor chocolate, adicionado con vitaminas A y D **México / 1 L**	Producto lácteo combinado, ultrapasteurizado, sabor a chocolate, adicionado con vitaminas A y D **México / 236 ml**
Completa	Completa	No presenta tamaño de porción	Completa	Completa
236	236	250 *	250 *	236
4.8	6.1	6.6	6.9	6.4
4.0	7.9	3.8	3.8	8.1
Presenta grasa vegetal	Característico grasa butírica	Presenta grasa vegetal	Presenta grasa vegetal	Característico grasa butírica
16.0	20.6	21.8	24.3	31.3
123	169	162	175	215
212	190	190	202	145
145	265	122	109	394
$6.00	$10.20	$3.00	$3.38	$8.30



PRODUCTO LÁCTEO COMBINADO SABORIZADO PASTEURIZADO

Marca	alpura frutal	alpura frutal	alpura frutal 0%	LALA frutas
Denominación Presentación País de Origen	Producto lácteo combinado, pasteurizado, con pulpa de fresa, adicionado de vitaminas A y D **México / 250 ml**	Producto lácteo combinado, deslactosado, pasteurizado, con pulpa de fresa, adicionado con vitaminas A y D3 **México / 250 ml**	Producto lácteo combinado, pasteurizado, con pulpa de fresa, adicionado con vitaminas A y D3. Reducido en azúcar, sin grasa **México / 1 L**	Producto lácteo combinado, pasteurizado, con fresa, adicionado con vitaminas A D, B1, B2 y B5 **México / 250 ml y 1 L**
Información al consumidor	Completa	Completa	Completa	Completa
Tamaño del Envase y/o porción ml	250	250	250 *	250
Grasa gramos por envase y/o porción	4.1	4.1	0.4	3.8
Proteína gramos por envase y/o porción	5.7	5.9	5.9	3.9
Tipo de grasa	Característico grasa butírica	Característico grasa butírica	Característico grasa butírica	Característico grasa butírica
Azúcares totales por envase y/o porción	38.8	37.0	31.9	36.8
Aporte calórico Kcal por envase y/o porción	215	209	155	197
Sodio mg por envase y/o porción	116	96	125	79
Calcio mg por envase y/o porción	217	193	213	136
Costo $ por envase y/o porción	$5.80	$6.50	$4.06	$6.25

* La presentación del producto es de 1 L pero para fines comparativos se colocó en una porcion de 250ml



LALA frutas
Producto lácteo combinado, pasteurizado, deslactosado con fresa, adicionado de vitaminas A D, B1, B2 y B5
México / 1 L
Completa
250 *
4.2
4.0
Característico grasa butírica
35.2
194
87
151
$4.13

CONCLUSIONES

Todos los productos pasaron la prueba de calidad sanitaria, lo que significa que no se presentaron microorganismos patógenos en las pruebas.

En cuanto a la veracidad de la información:

a) Las leches saborizadas de las marcas **HORIZON ORGANIC** y **bové** destacan en su etiqueta ser productos orgánicos, pero ninguno demostró serlo

b) Las leches saborizadas de las marcas Choco Choco **IBARRA, HORIZON ORGANIC** y **bové** no demostraron contener vitaminas y/o minerales

c) Todos los productos cumplieron con el contenido neto declarado

d) Las leches saborizadas que no declaran su denominación como lo establece la NOM-155-SCFI-2012 son las marcas **Choco Choco IBARRA y California Sunshine**. Además, la marca **Choco Choco IBARRA** contiene grasa vegetal, por lo que no puede denominarse leche

En los productos estudiados encontramos sodio, las leches saborizadas contienen de 112 a 303 mg por envase y/o porción; las que se hacen llamar producto lácteo combinado con sabor, de 79 a 212 mg por envase y/o porción. Aunque el sodio funciona como nutriente y se recomienda su consumo en cantidades relativamente pequeñas, no estaba contemplado encontrarlo en el análisis

Los contenidos de grasa suelen variar considerablemente: en las leches saborizadas encontramos de 1.9 a 12.1 g por envase y/o porción; y para los producto lácteos combinados con sabor, de 0.4 a 6.9 g por envase y/o porción

Respecto a los contenidos de proteína, para las leches saborizadas encontramos de 5.3 a 10.7 g por envase y/o porción; y para los productos lácteos combinados con sabor, de 3.8 a 8.1 g por envase y/o porción

Los azúcares totales, considerando la suma de lactosa, glucosa, sacarosa y fructosa, son los siguientes: para las leches saborizadas de 15.4 a 37 g por envase y/o porción; y para los producto lácteos combinados con sabor, de 16 a 38.8 g por envase y/o porción.(ver gráfico)

El aporte calórico depende de los contenidos y del tamaño de la porción o envase. Encontramos que para leches saborizadas se ubica de 100 a 297 kilocalorías por envase y/o porción; y para los productos lácteos combinados con sabor, de 120 a 215 kilocalorías por envase y/o porción

De calcio encontramos que las leches saborizadas tienen de 190 a 363 miligramos por envase y/o porción; y para producto lácteo combinado con sabor, entre 109 y 394 miligramos, variando notablemente por envase y/o porción

RECOMENDACIONES

Lee la etiqueta e identifica, antes de llegar a la caja, si es leche o producto lácteo. Recuerda que hay diferencias importantes entre los nutrientes

Revisa las fechas de caducidad. para la leche saborizada o los productos lácteos combinados saborizados, sus periodos de conservación son diferentes en función del tratamiento térmico recibido para la eliminación de microorganismos

La leche y los productos lácteos se conservan mejor si se cuidan de la luz, el calor y el oxígeno para no alterar su composición. Los productos ultrapasteurizados una vez abiertos deben mantenerse herméticos y en refrigeración para no absorber olores de otros alimentos

A los pies del furioso Volcán de Fuego

Comala, en Colima, es una de las poblaciones más hermosas y místicas del Pacífico mexicano

Para llegar a Comala

Guadalajara es la ciudad más cercana a Colima (219 km), capital del estado con el mismo nombre a la que debes llegar antes de recorrer el último y más breve tramo (11 km) hacia Comala. La autopista Guadalajara - Colima es la opción más cómoda.

El costo de ida y vuelta por recorrer esta bella carretera es de $516.00. Para quienes necesitan de mayor comodidad, al menos dos aerolíneas vuelan a Colima.

Comala, el "Pueblo Blanco de América", es un destino mágico de Colima. Parte de su encanto radica en el equilibrio que se genera del color tierra de sus tejados con el trazo sencillo de sus fachadas y la rica vegetación que hay en el lugar. Comala significa "lugar donde se hacen comales" o "lugar de comales", viene del náhuatl Comalli. El clima imperante tiene una calidez igual a la que trasmite su gente. Nada hay tan grato como recorrer sus callejuelas, pasear bajo las sombras de los almendros y las palmeras.

Más información: Dirección de Turismo de Comala (Palacio Municipal) Leona Vicario No. 1, Centro.
Tel. 01 (312) 315 5020 ext. 219.

Fotos: Christian Villicaña

INDISPENSABLES

1 **En su noble plaza, de frente, aparece la Parroquia de San Miguel Arcángel,** elegante construcción neoclásica, logrando la preciada armonía urbana, cerca de la Presidencia Municipal

2 **Ya en la Plaza Municipal** es irresistible no pasar un tiempo sentado frente a su pintoresco quiosco, para contemplar las fuentes y disfrutar de esa atmósfera que cautivó al gran escritor Juan Rulfo

3 **Otro lugar imperdible de Comala es la exhacienda de las Nogueras, edificio del siglo XVII,** evocado al cultivo de caña de azúcar. En la actualidad es la sede de un museo, un ecoparque y un centro cultural. En cuanto al museo, este fue planeado por Alejandro Rangel Hidalgo, y precisamente allí se exhiben diversas obras de este artista colimense

4 **El Parque Nacional Nevado de Colima** es una de las reservas ecológicas más importantes del estado. Se localiza a 20 km al norte de Comala; el ingreso puede hacerse por Ciudad Guzmán, Jalisco

5 **La laguna de Carrizalillo** está rodeada por bellos paisajes montañosos y un ambiente campirano, se pueden rentar caballos para pasear por la laguna y practicar la pesca deportiva de lobina negra o acampar. Se localiza a 18 km al norte de Comala y cuenta con restaurante, comedores, un hotel y vigilancia las 24 horas

NAVAJA DE LLAVES

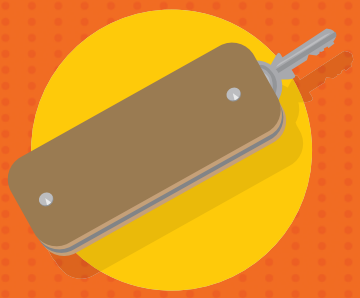
En esta ocasión crearemos un llavero con la forma de una navaja Suiza. Es fácil de armar, te ayuda a mantener el orden y la puedes personalizar.

Materiales

- 2 tornillos
- 2 tuercas
- Lámina metálica calibre 14 (puedes reutilizar la lámina de una lata de refresco o de un bote de aceite)
- Madera de Mediana Densidad (MDF) de 3 mm
- Tus llaves
- Pegamento (puede ser blanco, silicón o de contancto)

Herramientas

- Tijeras para lámina
- Taladro de mano
- Segueta (u otra herramienta con la que puedas cortar el MDF)



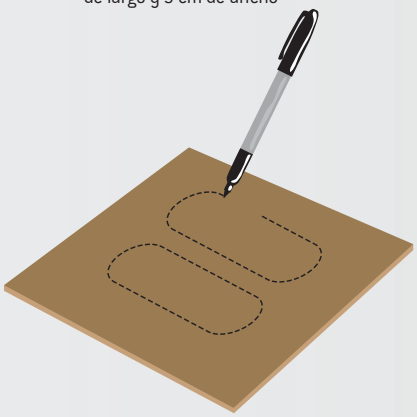
Checa el procedimiento de esta TDP en **http://bit.ly/llavero**

Esta tecnología es cortesía de:

hacedores.com

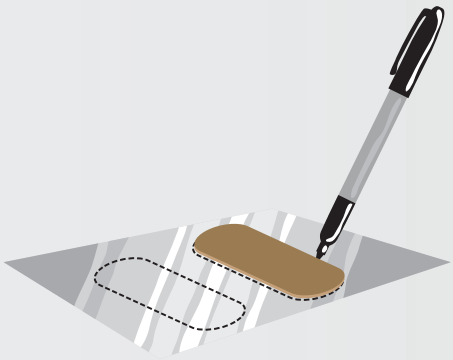
PROCEDIMIENTO

1 Dibuja en el MDF dos rectángulos con las esquinas curveadas; deben medir 11 cm de largo y 3 cm de ancho

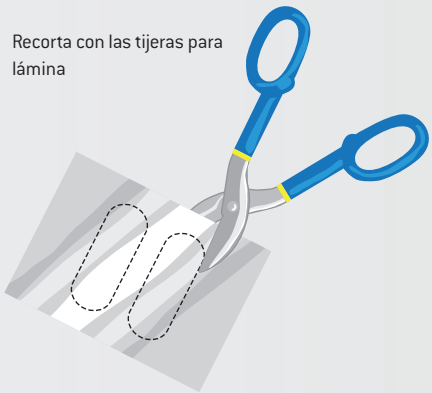


2 Corta las formas del MDF con la segueta

3 Marca en la lámina los contornos de las piezas de MDF

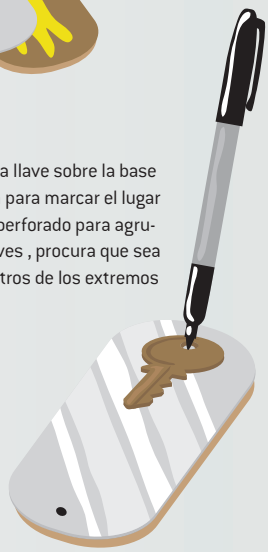


Recorta con las tijeras para lámina



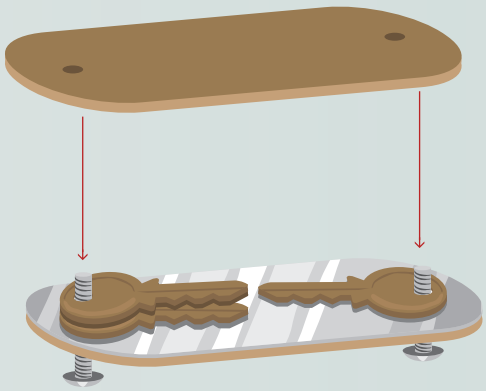
4 Pega el MDF a la lámina

5 Coloca una llave sobre la base de lámina para marcar el lugar que será perforado para agrupar las llaves , procura que sea en los centros de los extremos

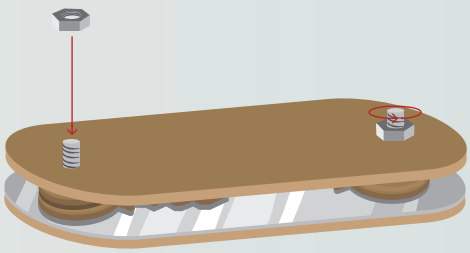


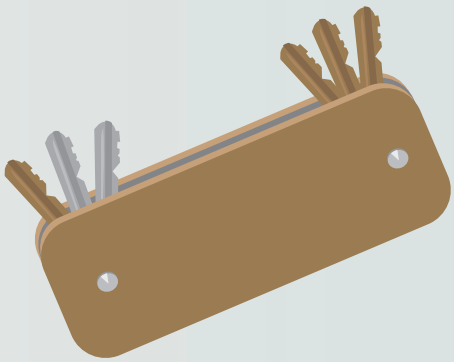
6 Con el taladro, perfora sobre las marcas en ambas piezas

7 Introduce los tornillos en los orificios de una de las piezas, luego coloca tus llaves en ambos lados de la pieza. Finalmente, empalma la última pieza de MDF. Recuerda: la cara de lámina debe quedar al interior



8 Usa las tuercas para fijar y apretar tu nuevo llavero. Si no tienes tuercas puedes utilizar pegamento o silicón para sellar





RECOMENDACIONES

- Esta puede ser una actividad para desarrollar en familia, para que cada integrante puede hacer su propio llavero
- Puedes decorar la madera MDF según tu personalidad, la creatividad no tiene límites
- Pinta las llaves de colores, así las reconocerás por su color

Tablitas mágicas

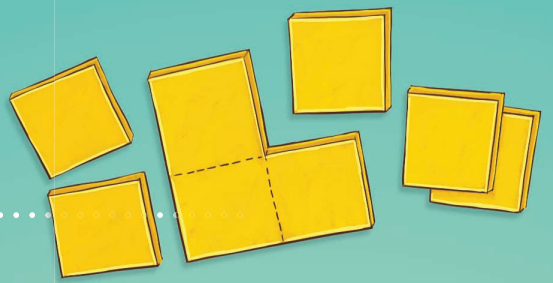
Tan mágico que puede ser un juguete, un álbum de fotos o una carta

Todos hemos jugado con las tablitas mágicas, ese juguete tradicional mexicano que con sus listones siempre nos causa sorpresa y la tentación de hacerlas funcionar. En esta ocasión usaremos su estructura para hacer un álbum fotográfico para mostrar tus vacaciones, una carta muy original para tu mejor amigo o si te pones creativo, podrías hacer juegos de palabras o contar un cuento

1

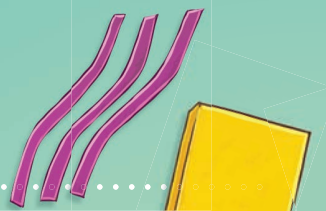
Corta el papel ilustración en cuadros de 8 x 8 centímetros y decide cuántas piezas necesitarás. Pueden ser mínimo seis u ocho, o algunas más si decides que necesitas mayor extensión.

Fórralas, píntalas o déjalas de su color original. Recuerda hacerlo por ambos lados.



2

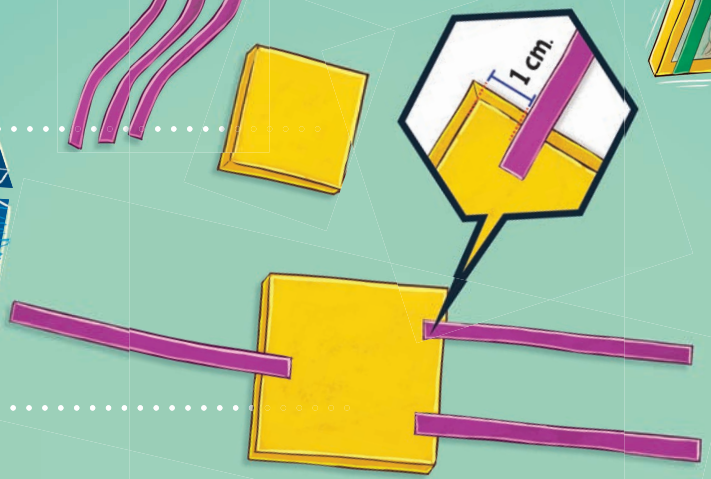
Corta tres listones de 12 cm por cada cuadrito de papel ilustración. Sólo la última pieza se quedará sin listones.



3

Pega con silicón uno de los listones del lado derecho del cuadro a la mitad. Ayúdate de una regla.

Del lado izquierdo, pega dos listones. Cada uno debe ir a 1cm del borde superior e inferior.



4 Repite el mismo procedimiento con todos los cuadritos, excepto con el último.

5 Toma tu primer cuadrito y colócalo con la cara libre hacia arriba, la cara que tiene pegada los listones hacia abajo.

Cruza tres listones sobre tu cuadrito y encima pon otro cuadrito nuevo. Recuerda poner la cara limpia hacia arriba, y la cara con los listones pegados hacia abajo.

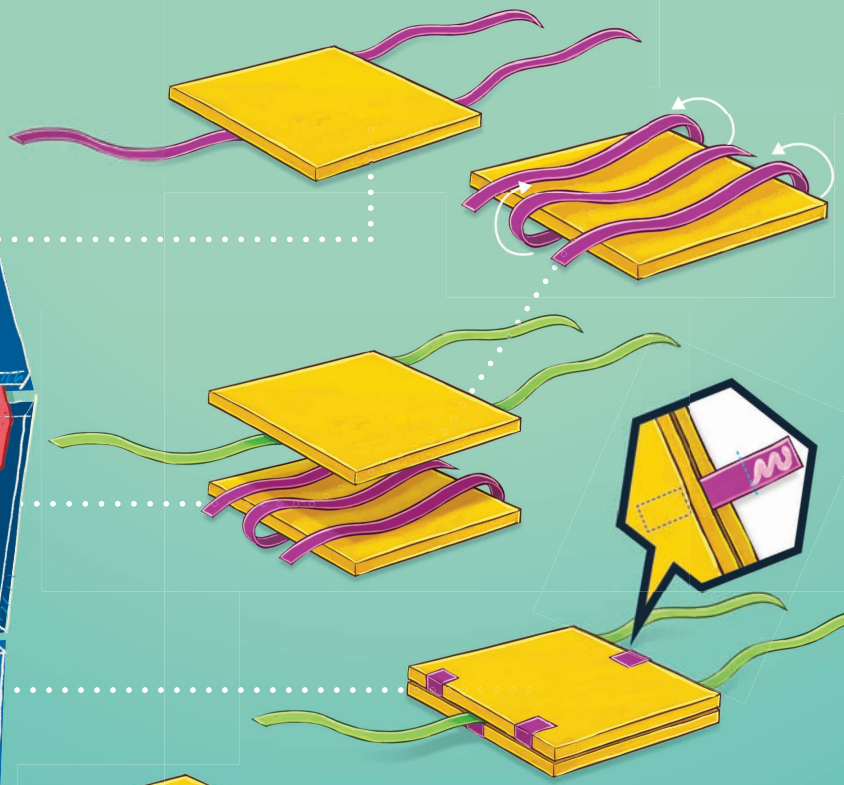
Pega las puntas de los listones del primer cuadrito en el segundo cuadrito.

Cruza los listones del segundo cuadrito antes de colocar encima el tercer cuadrito y pegar.

6 Repite los pasos con el resto de los cuadritos.

Recuerda que el cuadrito que has dejado hasta el final no lleva listones.

Deja secar y ¡listo!



Vas a necesitar:

Listón ✓

Elige uno delgado de tu color favorito o puedes usar diferentes colores. Hay listones decorados muy bonitos

Papel ilustración ✓

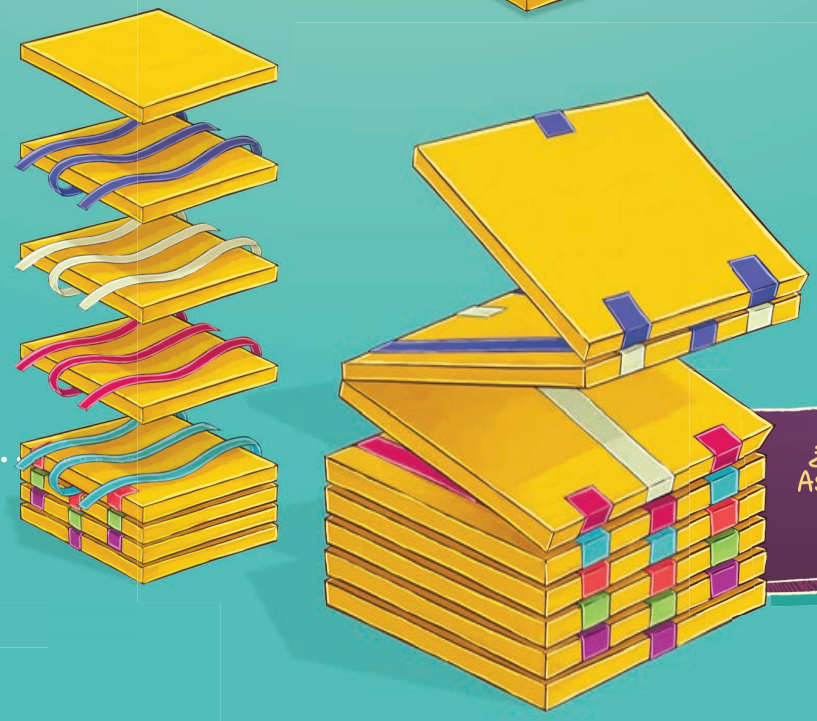
Puede ser blanco o negro, píntalo o fórralo de algún papel de color o decorado que te guste

Herramientas ✓

Regla, lápiz, goma, tijeras, cúter, pegamento en tubo y silicón

¿Ya decidiste qué hacer?

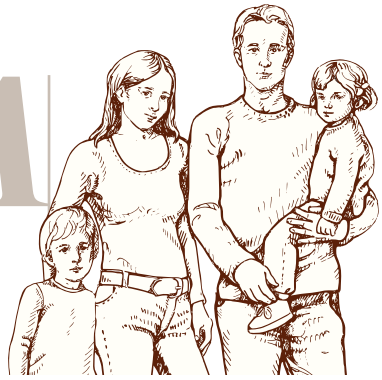
Si vas a hacer un álbum de tus vacaciones ¿ya tienes la selección de tus fotos?, o si optaste por la carta, seguro ya sabes para quién es. Si prefieres hacer un juego de palabras, concéntrate para que sea perfecto



¿Quieres ver cómo puede quedar? Asómate por aquí y mira este vídeo
https://youtu.be/wleB-eseA40

Gráfico: **Bruno Piña**

CRIANZA



TENEMOS QUE HABLAR DE... O MEJOR TE CUENTO UN CUENTO

CUENTOS PARA COMPONER EL MUNDO

Algunas veces los padres desconocen cómo abordar algunos temas con los pequeños, varios de estos asuntos surgen con la misma espontaneidad con la que sucede la vida: el miedo a la obscuridad, la muerte, una enfermedad grave, la pérdida de una mascota, el divorcio, la nueva pareja de mamá o papá e incluso temas como la orientación sexual

Bruno Bettelheim (1903-1990), psicoanalista austriaco, decía que "los cuentos dejan que el niño imagine cómo puede aplicar a sí mismo lo que la historia le revela sobre la vida y la naturaleza humana", y esa es una buena razón para que los cuentos sean la forma de acercarse a los niños y dialogar de temas difíciles.

¿QUÉ ES UN CUENTO?

Un cuento infantil suele ser un relato corto y de fácil entendimiento en el que se desarrolla una historia con un tema que muchas veces encontramos en forma de metáfora. Para el escritor Julio Cortázar, un cuento "se mueve en ese plano del hombre donde la vida y la expresión escrita libran una batalla fraternal", y es que los cuentos,así sean sacados de la realidad o de la fantasía, hablan de la vida y de la naturaleza humana, por eso pueden convertirse en una buena herramienta para explicar a los niños las cosas del mundo.

Su estructura no es complicada aunque sea compacta. Tienen inicio, desarrollo, nudo y un desenlace o final. Lo importante es detectar el tema o metáfora en el libro que utilizarás para hablarle a los niños sobre alguna situación difícil.

POR EJEMPLO: UN ELEFANTE DE COLORES

Elmer, el elefante multicolor es un clásico, su protagonista es un elefante como todos los demás elefantes del mundo pero con una particularidad: tiene la piel de cuadros de colores, tal como si una abuela lo hubiera diseñado con retazos de tela de diferentes colores. Elmer no es de color elefante y eso lo hace ser diferente, a veces es divertido no ser como los demás pero en otras ocasiones ser diferente resulta un tormento.

El cuento es la historia de Elmer; el tema: ser diferente, y la linda metáfora, un elefante multicolor que muestra lo que es no saber si estar contento o triste por ser diferente.

Si por alguna razón tu hijo pequeño descubre que es diferente y no sabe muy bien cómo sentirse al respecto, Elmer es un gran personaje para mostrarle que nuestras diferencias nos hacen especiales.

LO QUE HACEN LOS CUENTOS

Rescatar la tradición oral sería la primer ventaja, mientras le lees a tu pequeño ya estás entablando un diálogo. Se piensa que los niños no pueden comprender algunos temas por su corta edad, pero a través del cuento dotarán de sentido la historia con su interpretación.

Seguramente su imaginación le permitirá identificarse con alguno de los personajes o con la situación. Al finalizar la historia será más fácil reflexionar sobre tema o de lo que le sucede. Permite que te haga preguntas y déjalo compartir sus pensamientos, sentimientos y emociones.

CUENTOS PARA RESOLVER TEMAS DIFÍCILES

Si las noches están llenas de sueños que los asustan, *Nana Bunilda come pesadillas* es una excelente opción. Bunilda vive en un buró, y su trabajo es llevarse las pesadillas de los niños con su maquinaria compleja, para convertirlos en chocolate para hacer pasteles.

Cuando los pequeños se separan de los amigos por algún cambio de escuela o de casa a un país lejano, *La vida sin Santi* cuenta del vacío que Maia siente cuando su mejor amigo Santi se va, y cómo los nuevos tiempos toman el lugar que deben ocupar.

Para un momento como el del divorcio, la historia de Nina relata cómo una casa se hace pequeñísima para que dos papás peleados sigan viviendo juntos, esto es lo que nos narra la historia de *Vivo en dos casas*.

La vida sin Santi *cuenta del vacío que Maia siente cuando Santi se va y cómo los nuevos tiempos toman el lugar que deben ocupar*

Otro tema que resulta importante es el de las enfermedades, en *Mamá se va a la guerra* se narra la historia de una reina que es atacada en su propio cuerpo y cómo se prepara la batalla. Hablar de la muerte es hablar del ciclo de la vida y *Es así* los dibuja muy bien. No es un libro triste, es un libro que aborda el tema de la despedida como conclusión de un ciclo.

ACÉRCATE A LIBRERÍAS Y BIBLIOTECAS

QUE TENGAN ESPACIO PARA LA LITERATURA INFANTIL

- Merodea sin miedo entre los estantes, seguro disfrutarás la experiencia de volver a los libros con dibujos
- Pide asesoría a los dependientes o bibliotecarios, ellos sabrán recomendarte o acercarte material para que lo puedas revisar
- Algunas librerías tienen espacios específicos para sentarse con los pequeños a leer, aprovéchalos
- Revisa en los calendarios si hay actividades de cuentacuentos, son una buena invitación para que los niños se inicien como lectores

Fuente

Cortázar, J., "Aspectos del cuento", junio 4, 2015, de Ciudad Seva Sitio web: http://bit.ly/1RMRgXW, 1970.
McKee, D., Elmer, el elefante multicolor. RU: Andersen Press. 1968. (Mira la historia de Elmer en https://youtu.be/5zG7WQO8RfQ)
Company M., Nana Bunilda come pesadillas, España: SM. 1986.
Maturana, A., La vida sin Santi, México: FCE. 2014.
De Smet, M., Vivo en dos casas, España: Malsinet. 2008.
Aparici, I. (2013). Mamá se va a la guerra, España: Cuento de luz.
Valdivia, P. (2010). Es así. México: FCE.

OBJETO DEL DESEO

Tableau

Hidratación como un sútil acto de magia

Que las plantas tomen el agua que necesiten cuando ellas quieran. Esto es el principio de este bello e innovador dispensador de agua. El vaso grande permite que la base porosa se mantenga húmeda gracias a un botón que deja escapar el agua de su interior. Las tres macetas, diseñadas para absorver el agua de la base, permiten que las plantas o hierbas se conserven frescas. No es magia. Es física en acción. Disponible en diciembre por **150 euros**.

➢ Ve en acción a este útil dispensador en **vimeo.com/126493649**

Más detalles: | **pikaplant.com**

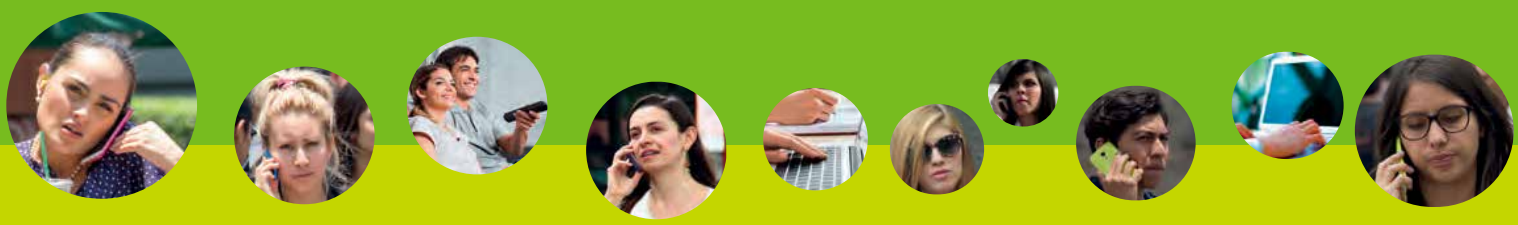
ift INSTITUTO FEDERAL DE TELECOMUNICACIONES

El sistema para reportar fallas en los servicios de telecomunicaciones

#SoyUsuario

Para registrarte, Ingresa a la página

www.soyusuario.ift.org.mx



SE SECRETARÍA DE ECONOMÍA

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

PROFECO PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

MOVER MÉXICO

Revista del Consumidor

SUSCRÍBETE POR

$250

Recibe hasta la puerta de tu casa
12 números por el precio de 10

Llama al **5516 6612** o **5212 0468** desde el DF y zona Metropolitana
o al **01 800 468 8722** (larga distancia sin costo) para más información

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

MOVER MÉXICO

PLATILLO SABIO

PROFECO

Edición coleccionable

No.5

El dicho que versa "te conozco pepita, desde antes que fueras calabaza" tiene tanto de histórico que antiguamente se cultivaban calabazas por sus pepitas y su piel, hasta que con el tiempo la calabaza fue como ahora la conocemos, con un sabor más afrutado y más pulpa

PEPITA DE CALABAZA

Cucurbita es el nombre científico de la calabaza y pertenece a la familia de las cucurbitáceas.
Las semillas de calabaza se encuentran cubiertas de una cáscara amarillo pálido, comestible y fibrosa, que sirve para proteger que los aceites y la grasa de la semilla no se hagan rancios. La pequeña semilla de color verde olivo de sabor suave y dulce es reconocida por su alto valor nutritivo.

PASOS PARA LLEGAR A LA SEMILLA:

Semilla en la calabaza

Semilla con cáscara

Pepita

PEPITAS PARA LA SALUD

- Combaten los parásitos intestinales.
- Sus propiedades grasas ayudan al funcionamiento del corazón y del sistema nervioso
- Regula los niveles de colesterol
- Mejora las funciones de uretra y vejiga, y favorece la salud de la próstata
- Evita la formación de cálculos renales

PROPIEDADES

Son populares como botana saladita, también, son utilizadas en platillos tan sencillos como ensaladas o tan complejos y deliciosos como el mole y los pipianes.
Aunque son diminutas, las pepitas son ricas en fibra, contienen vitaminas A y E; minerales como el magnesio, selenio, potasio y fósforo; y ácidos grasos omega 3 y omega 6.

Fuentes
GOTTAU, Gabriela. (2011). "Las semillas: sus propiedades nutricionales y cómo incorporarla a los platos", junio 29, 2015, de Directo al paladar, Sitio web: http://bit.ly/1i62eoe
MOREU, María del Carmen. "Las pepitas de calabaza", junio 29, 2015, de Puleva Salud, Sitio web: http://bit.ly/1eWo6I1

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA
ESTADOS UNIDOS MEXICANOS
PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

TACOS CON SALSA DE PEPITA

6 porciones

Aporte nutrimental por ración:

Kcal.	Proteínas	Grasa	Colesterol	Fibra dietética
560	25 g	23 g	132 mg	9 g

INGREDIENTES

- 24 tortillas (720 g)
- 275 g de pepita verde o pasta de pepita
- 3 huevos (165 g) cocidos y picados
- 3 jitomates medianos (660 g)
- 3 calabacitas (450 g), cortadas en cubos muy chiquitos y cocidas tiernas
- ½ cebolla (100 g), asada
- 1 rama de epazote (10g)
- 1 chile habanero (6 g), partido por la mitad
- 2 dientes de ajo (4 g), asados
- 2 cucharadas de aceite (20 ml)
- 2 tazas de agua (500 ml)
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Pon a hervir el agua con la rama de epazote y, cuando ya haya tomado color verde, apártala del fuego, retira el epazote y deja que enfríe.
2. Licua la pasta de pepita o la semilla (reserva algunas para adornar) con la infusión de epazote. Calienta una cucharada de aceite y vierte ahí lo licuado. Sazona con sal y pimienta al gusto y deja ahí hasta que adquiera la consistencia y sabor deseado. Deja enfriar la salsa.
3. Aparte, licua los jitomates con la cebolla y el ajo asados. Cuela y vierte sobre una sartén con 1 cucharada de aceite caliente, salpimienta y deja sazonar con el chile habanero hasta que tenga el picor y textura deseada. Reserva.
4. Aparte, mezcla la calabacita con el huevo picado y salpimienta al gusto.
5. Al momento de servir, calienta las tortillas y pásala por la salsa fría para que no se rompan. Rellénalas con el huevo y calabacita y forma los tacos. Caliéntalos en el horno o en microondas y sirve inmediatamente bañados con la salsa de tomate. Adorna con unas semillas de pepita o unas rebanadas de calabaza.

Fotografía: Enrique Arechavala Estilista de alimentos: Brenda García Nutrióloga: Alma Rosa Ochoa

MOLDE DE NOPALES CON POLLO

6 Porciones

Aporte nutrimental por ración:

Kcal.	Proteínas	Grasa	Colesterol	Fibra dietética
565	28 g	26 g	123 mg	7 g

INGREDIENTES

- ½ kg de pasta hojaldrada
- 1 pechuga de pollo (500 g), cocida y deshebrada
- 1 huevo (55 g), batido
- 1 chorrito de leche (15 ml)
- 850 g de nopales cortados en cuadritos
- ½ kg de jitomate pelado, sin semillas y picado
- ½ cebolla (100 g) finamente picada
- 3 cucharadas de cilantro picado (15 g)
- 1 chile serrano (6 g), picado o al gusto
- 3 dientes de ajo (6 g) –1 entero y 2 triturados
- 2 cucharadas de aceite (20 ml)
- 1 pizca de orégano
- Sal y pimienta al gusto

Ensalada:

- 1 jitomate rebanado (250 g)
- 12 hojas de lechuga troceadas (240 g)
- 1 zanahoria rallada (110 g)
- 2 limones (70 g)

PREPARACIÓN

1. Calienta una sartén y sofríe los nopales junto con el diente de ajo entero, el orégano y un poco de sal, moviendo constantemente hasta que hayan eliminado toda la baba.
2. Aparte, calienta otra cucharada de aceite y acitrona la cebolla y el ajo picado. Posteriormente agrega el jitomate.
3. Cuando el jitomate cambie de color añade el pollo, los nopales, el cilantro y el chile. Salpimienta al gusto y deja durante algunos minutos para que todos los sabores se integren. Apaga el fuego y deja enfriar.
4. Enharina una mesa muy limpia y sobre ella extiende la pasta de hojaldre con un rodillo, hasta dejarla de aproximadamente unos 3 mm de grosor.
5. Forra un molde bajito con la pasta cubriendo el fondo y las paredes. Mezcla el huevo batido con un chorrito de leche, sal y pimienta. Con la ayuda de una brocha, barniza la pasta extendida con la mezcla anterior y coloca sobre ésta el relleno de pollo con nopales.
6. Cubre la parte de encima con otro tanto de pasta hojaldrada igualmente extendida. Sella muy bien los empates con un poco de la mezcla de huevo y barniza la pasta superficialmente. Haz pequeños cortes superficiales para que el aire pueda salir y la pasta esponje adecuadamente.
7. Hornea a 220 °C en horno precalentado, durante 35 a 45 minutos aprox. O hasta que la superficie se vea dorada. Retira del horno inmediatamente.
8. Rebana y sirve acompañado de la ensalada aderezada con limón, sal y pimienta.

Tips del chef

LA HAMBURGUESA PERFECTA

A la hamburguesas hay que quererlas y tratarlas con cuidado, para que el placer de comerlas sea sublime

1 La carne

Lo primero que tienes que tomar en cuenta si quieres crear la hamburguesa perfecta, es el tipo de carne que utilizarás, yo recomiendo el Rib Eye, uno de los cortes más finos y suaves. Su traducción del inglés es "ojo de costilla", en referencia a su origen, y también es conocido como bife de chorizo. Este corte no tiene hueso y su marmoleo adherido al músculo lo hace especialmente tierno y de gran sabor; como no tiene cartílago ni tejido conectivo, pero sí grasa natural, las tortas de carne o *pattys* quedan consistentes y no se encojen en la parrilla.

También puedes utilizar carne molida tradicional; sin embargo, esta proviene de otra sección de la res y contiene más agua en su interior, además carece de algunas de las grasas naturales más sabrosas, pero tiene la ventaja de ser más económica.

2 El término

Lo común es que te pregunten "término medio, tres cuartos o bien cocida", pero hay varios grados y gustos:

- Azul *(2-4 minutos por lado) Interior rojo*
- Rojo *(5-7 minutos por lado) Rojo rosado*
- Rojo medio *(7-9 minutos por lado) Rosado*
- Tres cuartos *(8-10 minutos por lado) Rosado/gris*
- Bien cocido *(10-12 minutos por lado) Blanco/gris*

Esto determina la suavidad y jugosidad de tu hamburguesa. Lo recomendable son los tres cuartos de cocción para lograr un balance entre las cualidades de las carne y su sabor.

3 Las cubiertas

Para asegurar la consistencia firme de tu hamburguesa, lo ideal es emplear pan del mismo día, de preferencia integral, para maximizar su sabor. Yo te recomiendo:

- Pan de ajonjolí
- Mollete blanco
- Pan de sabores
- Pan sin gluten

4 Los ingredientes

El toque final de tu hamburguesa son los aderezos y demás ingredientes que la acompañarán, aquí si te puedes poner muy creativo. Prueba agregándole lo que se te antoje. Lo importante es que tu hamburguesa sea a tu gusto, tamaño y sabor, garantizando así una experiencia única para ti y tus amigos.

Claudio Flores es dueño de Cajun Rustic Burgers en Tacubaya, DF, un restaurante que apuesta por la selección de los mejores ingredientes y por un procedimiento cuidado en la cocina para crear hamburguesas nutritivas y deliciosas